بنەماکانی دەروونزانی گشتی

عزالدين أحمد عزيز
مامۆستای یاریدەدەر
زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

ئامادەکردن و کردنە PDF
جوان ئیبراهیم

هەولێر - چاپی پێنجەم
2014

Jwan Abbas

بنەماکانی
دەروونزانی
گشتی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز
کەژاڵ ڕەفیق

سەرنووسەر
حەسەنی دانیشفەڕ

Email: shawyarmukri@yahoo.com
Mob: 0750 4440996
هەولێر ـ شەقامی (١٠٠) مەتری ڕیزی کارگەی دەرمانی میدیکا ئاوا

بنەماکانی دەروونزانی گشتی

ئەم کتێبە :-

- سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو .
- بۆ قوتابیانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران بەسوودە و هەموو ئەو کەسانەی گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

عزالدين أحمد عزيز

زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

هەولێر –چاپی پێنجەم

زیاد و پوختکراو

٢٠١٤

ناوی نووسەر : **عزالدين احمد عزيز**

پێداچوونەوەی زمانەوانی : **زیوەر ئەنوەر مەجید**

بەرگسازی / **یوسف أمین رەفاعی**

ناونیشانی پەرتووک : **بنەماکانی دەروونزانی گشتی**

بابەتی کشتی : **دەروونـــــزانی**

بابەتی وورد : **دەروونـزانی گشتی**

نرخ : (6000) دینــــار

شوێنی چاپ : **چاپخانەی رۆژهــەلات / هەولێر**

تیراژ : 1000 دانــــــە

چاپی پێنجەم / 2014 م

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (2421) ساڵی 2010 ی پێدراوە

مافی چاپکردنی پارێزراوە بۆ دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی رۆژهەلات

E-mail: izaddina@yahoo.com

بەنـــاوی خـــوای گـــەورە و میهـــرەبان

پێشەکی چاپی پێنجەم

دەروونزانی وەك زانستێکی خوازراو و سەردم رەنگادانەوەی ئەرێنی هەبوە لە گشت جونگەکانی ژیان وەك بواری پەروەردەیی و ئابووری و سیاسی و کۆمەڵایەتی و تەندرووستی و چەندین بواری تر . هەر وەها ئەم زانستە سوودی لێ وەرگیراوە بۆ چارەسەرکردنی زۆر لە کێشەو گرفتە کۆمەڵایەتیەکانی تاك، و وەك هاندرێك سوودی لێ وەرگیراوە بۆ رێنمایی کردن و ئاراسەکردنی بیرکردنەوەی مرۆڤ بۆ داهێنان و لێکدانەوەی پۆزەتیف لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی تاکێکی بەرهەمهێنەر و سوود بەخشی لێ دەربچێت .

لە میانەی دووباوەبوونەوەی چاپکردنی ئەم کتێبە بۆ چوار جار بە پێویستم زانی پێداچوونەوەیەکی گشتی بۆ ناوەرۆکەکەی بکەم بۆ ئەوەی بەپێی توانا زانیاری نوێ بخەمە نێوان لاپەرەکان ، بە مەبەستی زیاتر سوود گەیاندن بە خوێنەران.

هەر بۆیە تواندرا لەم چاپە دا چەند بابەت زیاد بکرێت ، بەتایبەتی دانانی بەشێکی تایبەت دەربارەی فێربوون و پرۆسەکانی ، وە هەوڵدرا زانیاری نویێ و بەسوود بۆ کارمەندانی بواری پەروەردە لەم بەشە باسبکرێت .

سەبارەت بە بەشکانی تری ئەم کتێبە ، چەند بابەتی لاوەکی خراوەتە ناو لەگەل چاککردنی هەندێ هەڵە کە لەکاتی چابکردنی چاپەکانی پێشوو تێپەری بوو .

هیوام ئەوەیە ئەم بەرهەمە ببێتە جێگای سوود بۆ خوێنەران ، وە ئەو هەولەش ببێتە بشداربوونێکی بچووك بۆ دەوڵەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی لە بابەتی دەروونزانی .

هەر چەندە باسی مرۆڤ بکەین ناتوانین بەتەواوی بچینە بنج بنەوانی رەفتارەکانی چونکە مرۆڤ لە پێکهاتە و رەفتار و پاڵنەرەکانی بە بوونەوەرێکی ئاڵۆز دەژمێردرێت

، هەر ئەم ئالۆزیەش وای کرد لێکۆڵینەوە دەربارى کارێکی سەرنج ڕاکێش بێت بۆ کارمەندانی بوارى دەروونزانی.

هەولەکانی ئەم کتێبە هەوڵدانێکە بەزمانێکی ئەکادیمی رەفتارى مرۆڤ شیبکاتەوە ، ئەویش لەرێگەى بەکارهێنانی سەرچاوەى جۆراوجۆر لە گەل سوود وەرگرتن لە ئەزموونی خودى لەم بوارە. هەولّ درا بەزمانێکی روون و سادە بابەتەکان بخرێتە روو لەگەلّ رەچاوکردنی پارستنی لایەنی زانستی بۆ ئەوەى ئەمانەتی زانستی بپارێزرێت .

گرنگی ئەم کتێبە لەوەدایە کە سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، کە بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو . وە لەکاتی نووسینی رەچاوەى ئەمە کراوە سوود بەخشبێت بۆ قوتابیانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران و هەموو ئەو کەسانەى گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

ئەم کتێبە یارمەتی قوتابیان دەدات زانیارى دەربارەى بابەتی دەروونزانی وەربگرن بەزمانی کوردى ، چونکە شاراوە نییە لاى هەموومان کێشەى سەرەکی قوتابیانی ئێستا پەیوەستە بە زمانی خوێندنیان کە زۆرینەى قوتابیان زمانی کوردى بەکاردەهێنن بۆ خوێندن ، بۆیە کاتی دەگەنە قۆناغی زانکۆ دەکەونە بەرامبەر کێشەى زمان ، کە ئەم کێشەیەش زۆر جار دەبێتە مایەى دوورکەوتنەوەى قوتابیان لە خوێندنیان و دابەزینی ئاستی زانستییان ، بەتایبەتی لەو کاتەى نیازى گەڕانیان بەدواى سەرچاوەى زانستی دەبێت ، راستە هەزارەها سەرچاوەى زانستی ئەکادیمی هەن بەزمانی عەرەبی و ئینگلیزى ، بەلام بەزمانی کوردى ژمارەیان زۆر کەمە بە بەراورد لەگەلّ زمانەکانی تر . بۆ ئەوەى ئەم کتێبە سوودى گشتی هەبێت بۆ هەمووان ، هەولم دا هەر یازدە بەشەکەى بە شێوازێکی روون و ئاسان بیخەمە روو.

بەشی یەکەمی پێکدێت لە گرنگی و پێناسەى دەروونزانی لەگەلّ زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی و مێژووى سەرهەلدانی و بوارەکانی و میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی بەشی دووەم پێکهات لە گرنگی پرۆسەى هەستکردن و زانینی گرنگی ئاگایی و

درککردنی هەستی و جۆرەکانی ئاگایی زانینی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ئاگایی مرۆڤ ، لەگەڵ ئاشنا بوون بە چۆنیەتی هەڵە لە درککردن .

بەشی سێ یەم دەربارەی هەڵچوونە ، لەگەڵ ئاشنابوون بە لایەنەکانی هەڵچوون ، وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەڵچوونی و پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر ،لەگەڵ فێربوونی چەمکی زیرەکی هەڵچوونی وبۆچوونەکان ، پاشان ئاماژەم بە پاڵنەرەکان و جۆرەکانی پاڵنەر کردووە .

بەشی چوارەم پێکهات لە بابەتی بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە کە تیای دا چەمکی بیرهاتنەوە وجۆرەکانی خرایە روو ، دواتر ئاماژەم بە بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتنەوە وهۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە کردووە . پاشان باسی بیرچوونەوە و تیۆرەکانیم کردووە ، هەروەها دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانم سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە .

لەبەشی پێنجەم باسی چەمکی فێربوون و مەرجەکانی کراوە لە گەڵ خستنەرووی تیۆرەکانی فێربوون ، لەگەڵ خستنەرووی گرنگی دەروونزانی بۆ مامۆستا و شێوزاەکانی مامەڵکردنی لە گەڵ قوتابیان بۆ ئەوەی سەرکەتن لە کارەکانی بەدەست بێنێت .

لە بەشی شەشەم باسی چەمکی جیاوازی تاکەکیەکانم کردووە ، گرنگی ئەم بابەتە و جۆرەکانی جیاوازیەکان و ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی بوونی جیاوازی . وەك نموونەیەك بۆ ئەم جیاوازیانە، چەمکی زیرەکی و ئاستەکانیم خستە روو .

لە بەشی حەفتەم ئاماژەم بە کۆمەڵ و کاریگەریەکانی دا و باسی پێگەیاندی کۆمەلأیەتی و ئاراستەکان وچۆنیەتی درووست بوونی و هۆکارەکانی لاوازی و بەهێزی ئاراستەکانم کرد ، لە کۆتایی چەمکی دەمار گیریی و ئاستەکانیم خستە روو .

له بەشی هەشتەم چۆنیەتی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانم خستەروو ، پاشان باسی قۆناغەکانی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوون و تێکچوونی لای گەورەکان کردووە.

له بەشی نۆیەم پێناسەی چەمکی کەسایەتی و تیۆرەکانم کرد پاشان ئاماژەم بە هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی و چەمکی کەسایەتی ساغ کردووە .

له بەشی دەیەم باسی تەندرووستی دەروونی وتایبەتمەندیەکانی کەسایەتی دەروون درووست ونەخۆش کردووە . پاشان چەمکی ململانێ و بێ ئومێدیم خستە روو و ئاماژەم بە میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی کرد . له کۆتایی ئەم بەشەش باسی خۆکوشتن و هۆکارەکانیم کردووە .

له بەشی یازدەهەم پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان وهۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونیم خستە روو ، پاشان ئاماژەکرا بە چەند نەخۆشییەکی دەروونی دا.

لەکۆتایی دا هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە سەرچاوەیەکی بە سوود بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەیخوێننەوە

عـــزالدين أحـــمد عـــزيز

هـــەولێر – ٢٠١٤

ژمارەی لاپەڕە	بابەت
5	پێشەکی
9	ناوەرۆك
	بەشی یەکەم
20	دەروونـزانی چییە ؟ بـۆچی دەیـخوێنین ؟
22	پێناسەی دەروونزانی
24	ئـامانجەکـانی دەروونــزانی
26	مێژوو و پێشکەوتنی دەروونزانی
28	بوارەکانی دەروونــزانی
36	قوتابخانەکانی دەروونزانی
36	قوتابخانەی رەفتاری
36	قوتابخانەی مەبەست داری
37	قوتابخانەی شیتەلکاری دەروونی
37	قوتابخانەی مەعریفی
38	قوتابخانەی مرۆڤایەتی
38	قوتابخانەی جشتالت
40	میتۆدەکانی توێژینەوە لە دەروونزانی
41	سوودەکانی بوونی چەند میتۆدی زانستی
41	میتۆدی تێرمانی ناوخود (التأمل الباطني)
42	میتۆدی بەدواداڕۆیشتن
43	میتۆدی تێبینی کردن
44	میتۆدی کلینیکی

میتۆدی تاقیگەری	45
بەشی دووەم	
هەستەوەرەکان و درککردن	48
هەستەوەرەکان	48
دەروازەی هەستکردن	49
گرنگی پرۆسەی هەستکردن	49
جۆری هەستەوەرەکان	50
درککردن	53
ئاگایی و درک پێکردنی هەستی	57
گرنگی بەئاگایی و درک پێکرنی هەستی	57
جۆرەکانی بەئاگایی	58
هۆکارەکانی بەئاگایی	59
هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا	62
یاساکانی ڕێکخستنی درک پێکردنی هەستی	63
هەڵە لە درککردن	66
بەشی سێ یەم	
پاڵنەر چییە ؟	70
کارەکانی پاڵنەر	72
جۆرەکانی پاڵنەر	75
پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی	76
مرۆڤ و پاڵنەرە نەستیەکان	79
هـەڵچـوون	80
پێناسەی هەڵچوون	80
لایەنەکانی هەڵچوون	81
کاری هەڵچوون	82

له نێوان هەڵچوون و سۆز	84
هاوسەنگی هەڵچوونی	86
تیۆرەکانی هەڵچوون	89
تیۆری (جیمس لانج)	90
تیۆری (کانون – بارد)	90
تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)	90
تیۆری لۆدۆ	91
زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی	92
پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر	97
هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان	98
بەشی چوارەم	
بیرهاتن وبیرچوونەوە	100
بیرهاتنەوە	100
جۆرەکانی بیر	101
بیری هەستی (الذاكرة الحسية)	101
بیری کورت خایەن (ذاكرة قصيرة المدى)	104
بیری درێژخایەن (ذاكرة طويلة المدى)	106
بۆ چوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە	106
نموونەی (ئەنتکنسون - شفرین)	109
نموونەی ووف– نورمان	110
هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی بیرهانتەوەمان	110
هۆکاری خودی	111
هۆکاری بابەتی	112
بیرچوونەوە و هۆکارەکانی	113

تیۆرەکانی بیر چوونەوە	113
تیۆری پشتگوێخستن وپووکانەوە (الاهمال والضمور) :	114
تیۆری تێکەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطیل)	115
تیۆری کپکردن (الکبت)	116
سوودەکانی بیرچوونەوە	116
دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە)	117
بەشی پێنجەم	
فێربوون چییە	120
مەرجەکانی فێربوون	120
تیۆرەکانی فێربوون	122
أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)	122
یاساکانی فێربوونی مەرجی :	124
ب- تیۆری سکینەر	127
چەمەکە سەرەکیەکانی تیۆری (مەرجداری کرداری) سکینەر	128
خشتەی پاداشت (التعزیز) لای سکینەر :	130
ت- تیۆری ثورندایك	131
تاقیکردنەوەی پورندایك	132
بیرۆکەی تاقیکردنەوەکە	132
گرنگترین یاساکانی پورندایك بۆ شیکردنەوەی پرۆسەی فێربوون :	133
جێبەجێکردنی تیۆری پورندایك لە ناو پۆل :	135
پ- تیـۆری گـشتالـت	136
تاقیکردنەوەی کۆهلەر (عقلیەتی مەیمون):	136
دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان :	138
مەرجەکانی (إستبصار) :	138

تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) :	139
جێبەجێکردنی تیۆری کۆهلەر لە ناو پۆل :	140
ئایە دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟	142
دەروونزانی و بڕیارەکانی مامۆستا	143
بابەتە سەرەکیەکانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەیەکان.	145
پەیام و ئامانجە پەروەردەییەکانی مامۆستا	148
مامۆستای بی ئەزموون و ئەو کێشانەی کە رووبەرووی دەبێتەوە	**149**
مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل	152
مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو	155
قوتابی و هۆکارەکانی رفتاری ناشیاو	158
بنەما سەرکیەکانی کۆنترۆلکردنی پۆل لە روانگەی دریکۆرز	161
بەشی شەشەم	
جیـــاوازی تـــاکـــایـــەتی	166
پێناسەی جیاوازی تاکایەتی	167
راستیەکان لە بارەی جیاوازی تاکایەتی	167
گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان	169
هۆکاری جیاوازی تاکایەتی	171
پێوانەکردنی جیاوازی تاکایەتی	172
دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکایەتی	173
جیاوازی جەستەیی و هەستی	173
جیاوازی هزری وعەقلی	175
کەسی زیرەك کێیە ؟	177
زیرەکی چییە ؟	177
پێوانەی زیرەکی	178
جیاوازی لە ئامادەباشی وتواناکان	180

جیاوازی له رەفتاره کۆمەڵایەتیەکان	181

بەشی حەفتەم

کـۆمـەڵ	186
پێناسەی کۆمەڵ	186
تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ	186
گرنگی کۆمەڵ بۆ (تاك و کۆمەڵ)	187
بەڵگەکان و پێوانەکردنی یەکگرتووی کۆمەڵ	188
هۆکارەکانی نزیك بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ	190
پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی	191
کاریگەریەکانی کاریگەر لە سەر پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی	193
رۆشنبیری	193
کاریگەری خێزان	194
کاریگەری قوتابخانە	195
کاریگەری هاورێیان	196
دەزگاکانی راگەیاندن	197
پەرستگاکان	198
ئاراستە دەروونیەکان	199
پێناسەی ئاراستە دەروونیەکان	200
چون ئاراستەی دەروونی دروست دەبێت	201
کاری ئاراستەکان	204
پێکهاتەی ئاراستەکان	205
هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاراستەکان	206
گۆڕینی ئاراستە دەرونیەکان	207
هۆکارەکانی ئاسانکردنی گۆڕینی ئاراستەکان	209

هۆکارەکانی زەحمەتکردنی گۆڕینی ئاراستەکان	209
دەمارگیری	210
بەشی هەشتەم	
پەیوەندییەکۆمەڵایەتیەکان	218
چۆنیەتی درووست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکان	219
دووبارە بوونەوەی بینین	221
لـێکچـوون	223
سەرنج راکێشانی جەستەیی	224
ئارەزووی هاوبەش	225
تـەواوکـردن	225
لێهاتوویی	226
بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	227
تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	227
تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی)	227
بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی	228
بیردۆزی داد پەروەری	229
بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەڵایەتی	229
ڕۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان	230
تێکچوونی پەیوەندیەکان لە نیوان گەورەکان	231
تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	231
تیۆری (لی ١٩٨٤) :	232

تیۆری (دك ١٩٨٨) :	232
تیۆری (رازبۆلت ١٩٨٧) :	234
بەشی نۆیەم	
کەسایەتی	238
تیۆری فرۆید	240
تیۆری یونگ	244
تیۆری ئەدلەر	246
تیۆری سکینەر	249
تیۆری لافنجەر	251
تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل)	253
هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی	255
هۆکارە جەستەییەکان	255
هۆکارە دەروونیەکان	255
هۆکارە کۆمەلأیەتیەکان	256
کەسایەتی ساغ	256
بەشی دەیەم	
تەندرووستی دەروونی چییە ؟	262
ڕێگاو پرۆگرامی تەندرووست دەروونی	263
ڕێگای گەشەیی	263
ڕێگای پارێزیاری	263
ڕێگای چارەسەری	264
تایبەتمەندی پرۆسەی تەندرووستی دەروونی	264
دەروون درووست کێیە	265
دەروون نەخۆش کێیە	268

ململانی دەروونی و جۆرەکانی	266
بێ ئومێدی و هۆکارەکانی	268
شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی	269
شێوازە هەستیەکان	269
شێوازە نەستیەکان	270
نـەگـونجـان	272
نەگونجان و دیاردەکانی	273
خۆکوشتن	274
بەشی یازدەهەم	
نەخۆشییە دەروونیەکان	280
پێناسەی نەخۆشی دەروونی	280
هۆکارەکانی درووست بوونی نەخۆشی دەروونی	281
هۆکاری رێ خۆشکەر	281
هۆکاری بەهێز کەر	281
هۆکاری راستەو خۆ	282
جۆرەکانی نە خۆشی دەروونی	283
چەند نموونەیەك لە نەخۆشیە عصابیەکان	284
دڵـە راوکـێ	284
پێناسەی دڵەراوکێ	285
چـۆرەکـانی دڵـەراوکـێ	285
جیاوازی لە نێوان دڵەراوکی و ترس	285
هۆکارەکانی دڵەراوکێ	286
لایەنکانی دڵەراوکێ	286
خـەمـۆکـی	287
هۆکارەکانی خەمۆکی	288

جورەکانی خەمۆکی	288
چارەسەرکردنی خەمۆکی	292
وەسواسی	293
جۆرەکانی بیری وەسواسی	294
هۆکارەکانی وەسواسی	295
چارەسەری نەخۆشی وەسواسی	295
شیزۆفرینیا	296
هۆکارەکانی شیزۆفرینیا	298
جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینا	298
چارەسەری شیزۆفرینا	299
بیرکۆڵی	300
هۆکارەکانی بیرکۆڵی	301
جۆرەکانی بیرکۆڵی	302
سەرچاوەکان	305
فەرهەنگی زاراوەکان	315

بەشی یەکەم

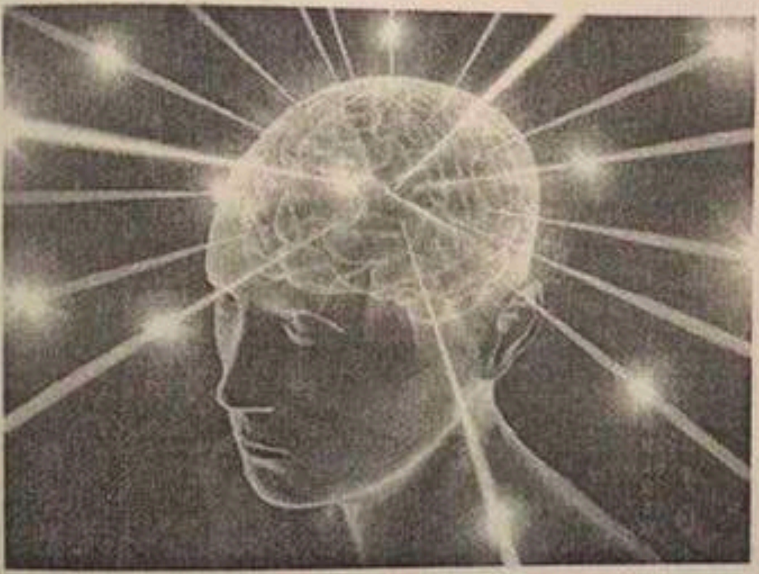
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە دا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت.

- ئاشنا بوون بە گرنگی دەروونزانی .
- خستنە رووی پێناسەی دەروونزانی.
- زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی .
- خستنە رووی مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی
- ئاشنا بوون بە بوارەکانی دەروونزانی.
- خستنەرووی میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی

دەروونزانی وەك زانستێكی پێویست

دەروونزانی وەك هەموو زانستێك پێویستە لە هەموو كەس ئاشنایی لە گەڵ پەیدا بكەن چونكە ئەم زانستە بەتایبەتی لە هەموو وناغەكانی ژیانی مرۆڤ پێویستە وە هەموو بارودۆخەكان دەكرێ سوودی لێ وەربگیرێت ، چونكە ئەم زانستە لە رەفتاری



مرۆڤ دەكۆڵێتەوە وە بەشێوەیەكی زانستی هەوڵی وەلامدانەوەی چەندین پرسیار تایبەت بە رەفتاری دەدات .

هەر وەك ئاشكرایە لە بواری دەروونی چەندین پرسیار هەن بەردەوام دەورووژێندرێت وە مۆرڤ هەوڵی دۆزینەوەی بۆ دەدات ... لەم پرسیارانەش ، ئایە سەرچاوەی هەڵسەوكەوتی مرۆڤ لە كوێ سەر هەڵدەدات ؟ ئایە عەقڵ لە سەر مرۆڤ زاڵە یان سۆز و هەڵچوونەكانی ؟ ئایە مرۆڤ بەندەی حەزو ئارەزوەكانیەتی یان مرۆڤ بوونەوەرێكی ئازادە و دەتوانێت بە ئازادانە بریاری بدات ؟ چۆن مرۆڤ فێری زانیاری نوێ دەبێت وە كام رێگا كاریگەرە بۆ فێربوون ؟ بۆچی هەندێ كەس لە هەندێ بارودۆخ هەڵدەچن وتورە دەبن وە هەندێكی تر لە هەمان بارودۆخ هیچ هەڵچوونێكی بەرچاو لێیان بەدی ناكرێت ؟ .. ئایا دەتوانرێت كۆنترۆڵی هەڵچوونەكانمان بكەین یا خود ئەوە بەشێكە لە پێكهاتەی كەسایەتیمان و ناتوانین بیگۆڕین ؟ .. ئایا مرۆڤ پێویستی بە هەڵچوون هەیە وە ئەگەر وەلامەكە بلێ بیت تا چ رادەیەك هەڵچوونە رێگەپێدراوە ؟ ... بۆچی سۆزەكانمان لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت واتە بۆچی هەندێ كەسمان خۆش دەوێت وە

هەدنێکی تریش دەبنە مایەی بێزاریمان ؟ بۆچی هەندێ جار یەك ووشە هەموو ماندوبومان لەبیر دەباتەوە وەوامان لێدەکات هەست بە دەڵخۆشی بکەین ؟

بۆچی هەندی دیاردە لە دەوروبەرمان سەرنجمان رادەکێشێت جیا لە دیاردەکانی تر ، ئایە هۆکاری تایبەت هەیە وامان لێبکات چەند هێمایەك ببێتە مایەی سەرنجام زیاد لە هێماکانی تر ؟

بۆ چی زانیاری لە بیر دەکەین وە چۆن لە دواتر بە بیرمان دێتەوە ؟ ... ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری تر دەوروژێندرێت و زانا دەروونزانەکان هەوڵی دۆزینەوەی وەلامی زانستیان بۆ دەدەن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین بۆ چوونی جیاجیایان خستۆتە ڕوو ، کە هەربۆ چوونێك بەشێك لە وەڵامەکان هەڵدەگرێت .

بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بەو تەوەرانەی کە دەروونزانی گرنگی پێ دەدات دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینەروو :-

١- ڕەفتارەکانی مرۆڤ و جۆرەکانی .

٢- هەڵچوونەکان و هەست و سۆزی مرۆڤ .

٣- پرۆسە عەقڵیەکان وەك درککردن و بەئاگایی وبیرکردنەوە .

٤- زیرەکی بە هەموو شێوەکانی وە شێوازنی کارکرنی توانستە عەقلیەکان .

٥- جیاوازی تاکەکەسی (تاکەکیەکی)

٦- پەیوەندی تاك لە گەڵ دەوروبەری و کاریگەرییەکانی نێوانیان .

٧- گەشەی دەروونی لە قۆناغە جیاجیاکان .

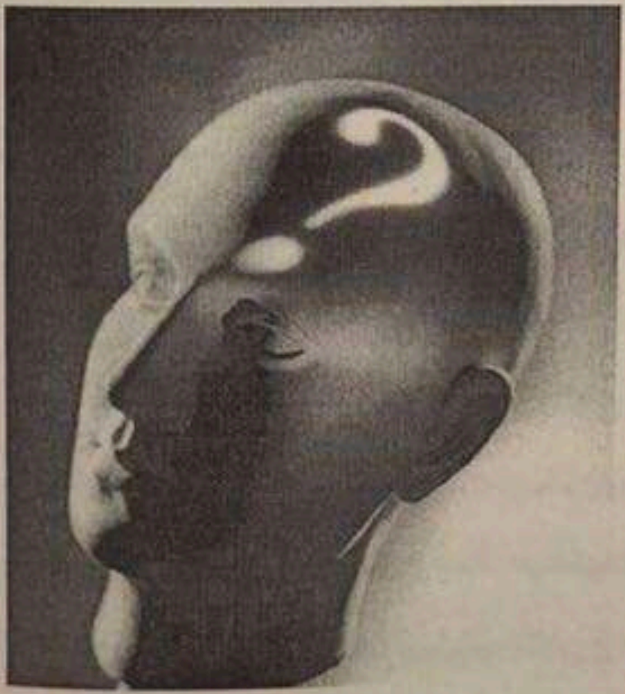
٨- تەندرووستی دەروونی و کێشە دەروونیەکان .

٩- لایەنە پراکتیکیەکانی دەروونزانی لەبواری پەروەردە و بەڕێوەبردن و جەنگ و هونەرو تاوان و پزیشکی .

١٠- بواری داهێنان و پەرەپێدانی تاواناکان .

پێناسەی دەروونزانی :

وشەی دەروونزانی لە وشەی PSYCHOLOGY وەرگیراوە کە ئەویش لە دوو وشە پێك دێت Psych بەمانای ڕۆح یان دەروون و وشەی Logy مانای لێکۆڵینەوەی زانستی دەگەینێت واتە psychology مانای زانستی دەروون یان رووحە .



ئەگەر سەرنج بدەینە سەرچاوەکانی دەروونزانی چەندین پێناسەی جیا جیا دەبینین بۆ دەروونزانی دیارترین و سادەترین پێناسەی بریتیە لە (ئەو زانستەیە کە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە) بەڵام ئەم پێناسەیە تەنها لایەنەکی دەروونزانی دەگرێتەوە ئەویش ڕەفتارەکانی مرۆڤە ، بۆیە ناتوانین پشت بەم پێناسە ببەستین وەك پێناسەیەکی گشتگیر .

له پاش پێشکەوتنی زانستی دەروونزانی ، پێناسەکەی چەند گۆڕانکاریەکی بەسەر داهات و له دەرئەنجام دا چەند پێناسەی نوێ بۆ دەروونزانی خرایه ڕوو له وانه ، دەروونزانی (ئەو زانستەیە کە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کە لە ئەنجامی وروژێنەرەکان دەردەکەوێت و بەدوای پرۆسە مەعریفیەکانی و ئەزموونەکانی دا دەگەڕێت) و دەتوانین پێناسەی دەروونزانی بەم شێوەیە بخەینە ڕوو :-

دەروونزانی

زانست / دەروونزانی بە زانست دەژمێردرێت چونکە شێوزاری ڕێکخراو بە کار دێنێت بۆ تێبینیکردنی ڕەفتارەکان و وەسف کردنی وپێشبینیکردن و شیکردنەوەی ڕەفتارەکان

ڕەفتار / هەموو وەڵام دانەوەیەك دەگرێتەوە کە مرۆڤ دەری دەبڕێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بارودۆخە جیا جیاکان

وەڵامدانەوە / هەموو چالاکیەك دەگرێتەوە کە لە دەرئەنجامـــی وورژێنەرەکـــان دەردەکـــەوێت و وەڵامدانەوەکـــانیش جولـــەیی یان زارەکـــی یان بە هەڵچوون دەبێت

وروژێنەر / هەموو هۆکارێکی دەرەکی یان ناوەکی دەگرێتەوە هانی چالاکیەکانی مـــرۆڤ دەدات یاخـــود رایدەگرێت . و وروژێنەرکان دوو جۆرن:
١- دەرەکی ٢- ناوەکی (فسیۆلۆژی ، دەروونی)

پرۆسە عەقلیەکان / بریتیە لە برێکی تایەت لە توانا هزریەکانی کەسەکە و هەست و سۆز و پاڵنەرەکانی و لەگەڵ ئەوەی کەسانی تر ناتوانن ئەم پرۆسەیە ببینن بەڵام لە ڕاستی دا بوونی هەیە

نەخشەی ژمارە -١ - شیکردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

ئامانجەکـــانی دەروونـــزانی :

چوار ئامانجی سەرەکیمان هەیە لە دەروونزانی ، هاوبەشە لەگەڵ زانستەکانی تر ، ئامانجەکانیش بریتیە لە:

١- تێگەیشتنی ڕەفتار و شیکردنەوەیان : واتە وەسفکردنی دیاردەکە بە شێوەکی ورد ، ئەویش لە ڕێگەی ورووژاندنی پرسیار (چۆن) ؟

٢- دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : واتە لە هۆکارەکانی درووست بوونی دیـــاردەی ڕەفتارەکان دەکۆڵیـــتەوە ئەویش لە ڕێگـــەی ورووژاندنی پرسیار (بۆچی) ؟

٣- پـێشبینیکـردن : واتـە پـێشبینی دەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە بـکەین ، چ ڕوو دەدات ، ئەو پێشبینیکردنەش لە سەر بنەمای تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی هۆکارەکان دەبێت .

٤- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارەکە : واتە زاڵ بوون بەسەر ئەو ڕەفتارەی کە ئێمە کاری لە سەر دەکەین و بەشێوەیەکی ڕاست ودرووست ئاراستەی بکەین .بۆ نموونە :-

مندالێکی شەڕانگێز

↓

تێگەیشتن : ئەم منداله چۆن ڕەفتاره دەکات ؟ ئایا ئەم ڕەفتارانه دەکەوێته خانەی شەڕانگێزی ؟

↓

دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : بۆچی ئەم منداڵە شەرانگێزە ؟ ئایا باردۆخی ئەم منداله چۆنه ، کەسانی دەورووبەری ، باری ئابووی ، ئایا دچێته قوتابخانه یان نا ، ئایا هاوڕێی شەڕانگێزی هەیه ..هتد

↓

پێشبینیکردن : ئەگەر هاتوو ئەم منداڵە بەردەوام بوو لەسەر کاری شەرانگێزی ، و یارمەتی نەدرا لە دوا ڕۆژدا چی بەسەر دێت ، چەند کاریگەری لە سەر کەسانی دەورووبەری دەبێت ؟

↓

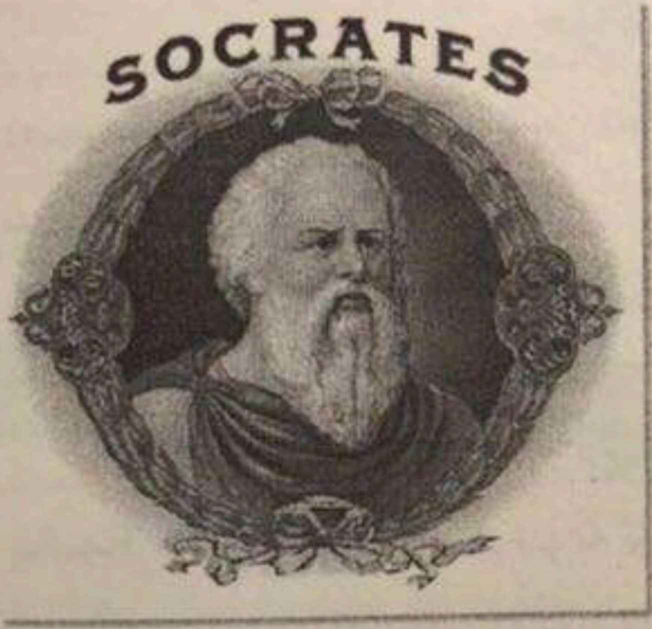
کۆنترۆلکردن : چۆن دەتوانین کۆنترۆلی ئەم ڕەفتاره بکەین ؟ هەنگاوەکانی چارەسەری ڕەفتارەکە ؟ ئەو کەسانەی کەپێویسته هاوکاربن له پرۆسەی چارەسەر کردن ؟ چۆن بزانین ئەم ڕەفتاره خراپه چارەسەر بووه ؟

نەخشەی ژمارە — ٢ - نموونەی ئامانجەکانی دەروونزانی

مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی و پێشکەوتنی

گەشەکردنی دەروونزانی بەچەند قۆناغدا تێپەر بووە ، بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- دەروونزانی لە سەرەتای سەرهەڵدانی وەك زانستەکانی تر بەشێك بوو لە فەلسەفە بە زانستی ڕووح دەژمێردرا لە لا یەن یۆنانیەکانەوە بە ناوبانگترین فەیلەسوفەکانی یۆنان (سوکرات ، افلاتون ، ئەرستۆ) بوون



أ- سوکرات (٤٧٠-٣٩٩پ ز) : یەکێك بوو لە فەیلەسووفە بەناوبانگەکانی یۆنان، سوکرات ئەو فەیلەسوفە بوو کە فەلسەفەی لە ئاسمانەوە هێنا سەر زەوی ، لەڕێگەی وتە بەناو بانگەکەی (خۆت بناسە) سوکرات مامۆستای ئەفلاتون بوو فەلسەفەکەی بە (لا أدری) واتە (نازانم) ناسرا بوە ئەوەی شایەنی باسە سوکرات خۆی بەرهەمی نووسراوی لە دوای جێنەماوە وە هەموو زنیاریەکانی تایبەت بەم فەیلەسووفە لە ڕێگەی قوتابیەکانی یەوە نووسراوە وە بەناوبانگترین قوتابیشی ئەفلاتون کە لە کتێبەکی خۆی (کۆماری ئەفلاتون) ئامازەی بە سوقرات دەدات لە کاتی گفتوگۆ فەلسەفیەکانی .

ب- ئەفلاتون (٤٢٧ – ٣٤٧پ ز) : بەڕای ئەفلاتۆن دوو جیهان هەیە (جیهانی نموونەیی ، جیهانی هەست پێکراو)

هەروەها پێی وایە دەروون و جەستە دووشتی لێکجیاوازن وە هزرەکانی مرۆڤ کاریگەری گەورەیان هەیە لە سەر ڕەفتار ، وە بەڕای ئەو سێ جۆر دەروون هەیە

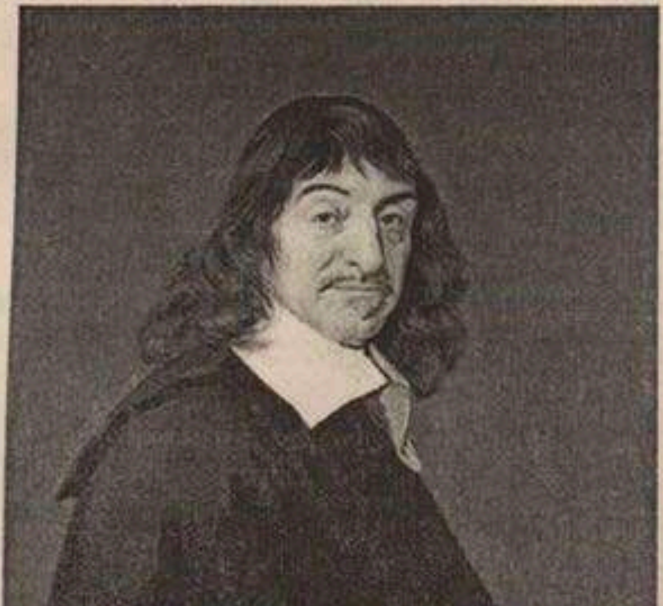
(دەروونی توڕە ، دەروونی شەهوانی ، دەروونی عاقڵ) ، و ئەم سێ دەروونەی بە عارەبانەیەك وەسف کرد دوو ئەسپ ڕای دەکێشێت ،لێخورەکەی دەروونی عاقلە ئەسپەکـانیش دەروونی تووڕە و شەهوانیە)

ج- ئەرستۆ (٣٨٤- ٣٢٢ پ ز) : بەڕای ئەرسۆ دەروون و جەستە جیاوازنین لە یەکـتر و بە پەیکەرێك وەسفی کرد ، خۆڵی پەیکەر جەستە پێك دێنێت و وێنەی پەیکەر دەروون پێك دێنێت) ، دەروونیش سێ جۆر کاری هەیە ، بە پێی کارەکان جیاوازی لە نێوانیان درووست دەبێت بەم شێوەیەی خوارەوە :

أ- کاری خواردن (مرۆڤ و ئاژەل ودرەخت تێی دا بەشدارن)

ب- کاری جوڵە وهەست کردن (ئاژەڵ و مرۆڤ تێیدا بەشدارن)

ج- کاری بیرکردنەوە (تایبەتە بە مرۆڤ)



د- دیکارت (١٥٩٦ - ١٧٥٠ ز) : بە دامەزرێنـەری فەلسـەفەی نـویێ دەژمێردرێت ، دیـکارت پێـی وایە جیاوازی هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستە و جیاوازی کرد لە نێوان ڕەفتاری مرۆڤ وڕەفتاری ئاژەڵ (ڕەفتاری ئاژەڵ وەك (کاری ئامێرە) بەلام ڕەفتاری مرۆڤ هەڵسوکەوتەکانی لەسەر هەسـت درك کردن وهەڵـچوونەکـانی وتێگەیشتنەکانی دەبێت و پێی وایە عەقڵی مرۆڤ بەشێکی ماددی یەی لە ناو مێشکی

مرۆڤە لە ناوەراستی سەری مرۆڤ پێی دەوترێت (رژێنەری صنوبەری) و شێوازی توێژنەوەی لە دەروونزانی میتۆدی تێرمان ناوخود .

هـ - داروین (١٨٠٩ - ١٨٨٩ ز) : لەتیۆرەکەی خۆی دا ئاماژەی بەبوونی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ کرد ، بۆیە رێگای لێکۆڵینەوە لە سەر ئاژەڵ و رەفتارەکانی دەتوانین زۆر لە رەفتارەکانی مرۆڤ راڤە بکەین ، بەناوباگترین کتێبەکانی داروین ناوی (أصل الانواع) ە .

و - ولیم ڤۆنت (١٨٣٢- ١٩٢٠ز) : بە دامەزرێنەری دەروونزانی دەژمێردرێت ، یەکەم تاقیگەی بۆ دەروونزانی تاقیگاری لە (زانکۆی لایبزج) لە ئەلمانیا لە ساڵی ١٨٧٩ز دامەزراند و تاقیکردنەوەکانی لە سەر هەستەوەرەکان بوو وپێوانی کاتی گەرانەوە (زمن الرجع) ، واتە ماوەی پێویست بۆ وەلام دانەوەی کەسەکە بۆ وورووژێنەرەی دەرەکی .

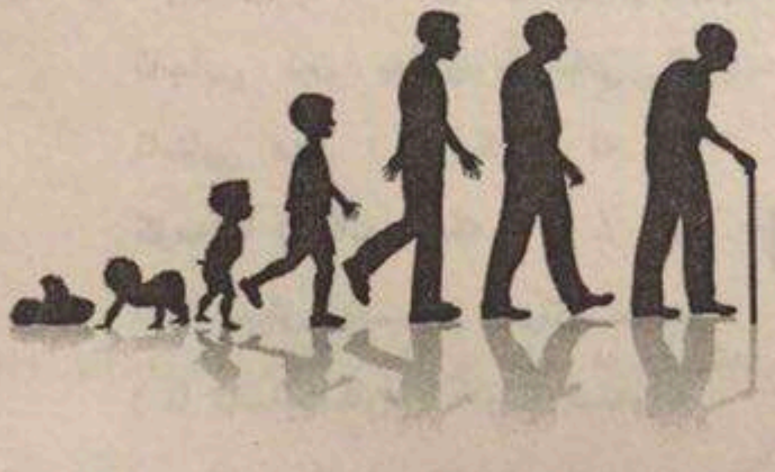
بوارەکانی دەروونزانی

لەسەرەتای بوونی دەروونزانی وەك زانستێکی سەربەخۆ بە دەروونزانی گشتی دەناسرا ، گشت کارە گرینگەکان بە شێوەکی گشتی لێکۆلینەوەی لە سەر دەکرا ، بەلام پاش بەرەوپێشچوونی زانستی دەروونی چەندین لقی جیاوازی لێ بۆوە بۆ یەش بە زانستەکانی دەروونی ناسرا ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین دەروونزانی لە چەند بواری جیاجیا بخەینە روو :

یەکەم // بوارە تیۆرییەکان :-

١- دەروونزانی گشتی : لەو چالاکیانە دەکۆڵێتەوە کە مرۆڤەکان تێایدا بە شدارن ، وەك بیرکردنەوە و فێربوون و هەڵچوونەکان و درککردن . خستنەرووی بابەتەکان لەم بەشە بەشێوەیەکی گشتی دەبێت وە هەر لقێکی ئەم بەشە، بەشەکانی تری لێ درووست دەبێت .

٢- دەروونزانی گەشە : ئەم بەشە لە قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە ، لە گەڵ تایبەتمەندیەکانی و پێویستیەکانی هەر قۆناغێك لە قۆناغەکان لەگەڵ دەستنیشانکردنی بنەماکانی گەشەکردن لە ژیانی مرۆڤ ، ئەم بوارەش لەم بابەتانە دەکۆڵێتەوە :-



- دەروونزانی منداڵ .
- دەروونزانی هەرزەکار .
- دەروزانی گەوران .
- دەروزانی بەساڵاچووان .

٣- دەروونزانی کۆمەڵایەتی : لە پاڵنەرە کۆمەڵایەتیەکانی تاك لە ناو کۆمەڵ دەکۆڵێتەوە و چۆنەیەتی کارلێککردنی تاك لە سەر کۆمەڵەکەی خۆی و کۆمەڵەکانی تر ، دەروونزانی کۆمەڵایەتی لە ناوەکەی ڕا دیارە ئەو زانستەیە کە لە دوو بوار دەکۆڵێتەوە ئەویش (دەروونزانی) لە لایەك و (کۆمەڵ زانی) لە لایەکی تر .

دەروونزانی کۆمەڵایەتی گرنگی بەم بابەتانە دەدات :-

- ❖ گەشەی دەروونی کۆمەڵایەتی .

❖ پێگەیاندنی دەروونی کۆمەڵایەتی وکاریگەری کلتوور لە پێکهێنانی کەسایەتی تاك .

❖ کارلێککردنی کۆمەڵایەتی و کاریگەری تاك لە سەر کۆمەڵ و کاریگەری کۆمەڵ لەسەر تاك.

❖ ئاراستـەکان و ســەرکردایەتی و هاورێیەتی و دەمارگیری و بەهاکان و ڕای گشتی.

٤- دەروونزانی ناسرووشتیەکان (نا ئاساییەکان) : دەروونزانی بە شێوەیەکی گشتی گرنگی بە کەسە ئاساییەکان دەدات ئەوانەی زۆرینەی کۆمەڵگا دەگرنەوە ، لە گەڵ ئەوەش دا دەبێت ئەوە لە بیرنەکەین کە هەموو کەس ئاسایی نین بەڵکو کەسانی نا ئاسایی هەن ، ڕێژەکەیان لە ناو کۆمەڵگا دەگاتە نزیکە (١٠ ٪) و ئەوانـیش پێیـان دەوترێـت (نا ئاساییەکان) ، واتە ئـەوانە لـە کەسە ئاساییەکان جیـاوازن و جیاوازیەکەشیان بە دوو جۆر دەبێت :

❖ ئەوکەسانەی توانا و زیرەکی و وزەکـانیان لـە ڕێژەی ئاســایی بەرزتــرە ، (دەروونزانی بەهرەداران) گرنگیان پێدەدات ، پرۆگرامی تایبەت بۆ ئەم جۆرەکەسانە دادەنرێت ، بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سوودیان لێ وەربگیرێت.

❖ ئەوکەسانەی توانا و زیرەکی و وزەکانیان لە ڕێژەی ئاسایی نزمترە ئەم جۆرە کەسانە (دەروونزانی نەخۆش و پەککەوتەکان) گرنـگیان پێدەدات ، لەوانە

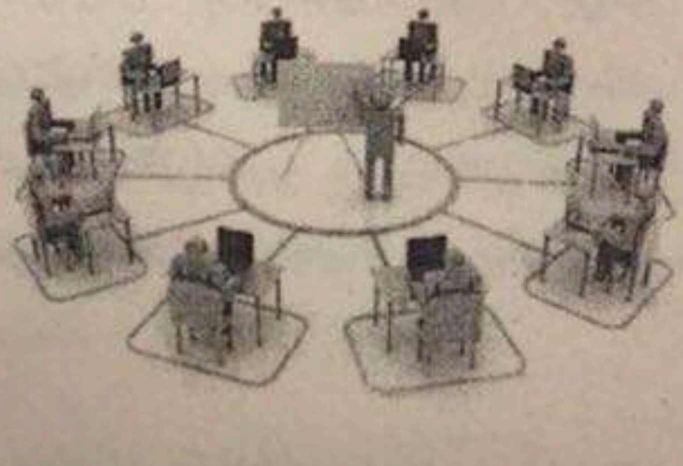
بیرکۆڵ و کەم ئەندامەکان و کەڕ ولاڵ ، ئەم جۆرە کەسانە پێیان دەوترێت (خاوەن پێداویستی تایبەت) .

٥- دەروونزانی زمان : زانا دەروونزانەکان گرنگیان بە قسەکردنی مرۆڤ داوە ، چونکە زمان هۆکاری پەیوەندییە لە نێوان کەسەکان ، لەوڕێگەیەوە زانیاری وهەڵچوون و سۆزەکان دەگوازرێتەوە و ئەم بوارەش گرنگی بەم لایەنانە دەدات :

- لێکۆڵینەوە دەبارەی گەنجینەی وشەکان لە قۆناغەکانی تەمەن .
- لێکۆڵینەوە دەرباری زمانی هەڵچوون ، زانینی لایەنی هەڵچوونی وشەکان .
- لێکۆڵینەوە دەربارە شێوازی پەیوەندیەکان کە لە ڕێگەی زمانەوە دروست دەبێت ، چۆنیەتی بە هێزبوونی ئەم پەیوەندەیە .

دووەم // بوارە پراکتیکیەکان :-

١- دەروونزانی پەروەردەیی : بەشێکە لە بەشە پراکتیکیەکانی دەروونزانی ، هەوڵ دەدات بارودۆخە جیاجیاکانی ناوقوتابخانە و پۆل شیبکاتەوە وە لە ڕووداوەکانی ناو پۆل بکۆڵێتەوە ، بۆ ئەوەی زۆرترین زانیاری بە مامۆستا ببەخشێت تا بە باشترین شێوە پرۆسەی فێرکردنی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات.



واتە ئەم بوارە گرنگی بە ڕەفتاری مرۆڤ دەدات لە چوارچێوەی قوتابخانە و گرنگی بە پرۆسەی فێربوون دەدات ، و جیاوازی تواناکان لە بواری فێربوون و پێوانەی توانستەکانی فێربوون و چۆنیەتی ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکان ، ئەم زانستە بڕوای بەم بۆ چوونە هەیە کە دەڵێت : (مەرج نییە زانایەکی سەرکەوتوو مامۆستایەکی سەرکەوتو بێت) چونکە پرۆسەی فێربوون لە پێنج توخم پێك دێت ، ئەوانیش :

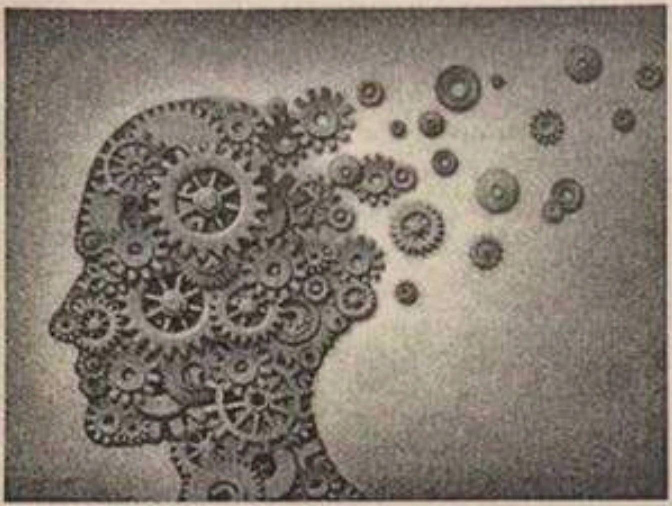
- مامۆستا : کەسایەتی ، ڕادەی زانیارییەکانی .
- شێوازی وانە وتنەوە ، ڕادەی گونجانی .
- قوتابی : تایبەت مەندیەکانی ، قۆناغەکانی تەمەنی .
- بابەت : ناوەرۆکی بابەتە زانستیەکە کە پێشکەشی قوتابیەکە دەکرێت .
- شوێن : واتە شوێنی ئەنجام دانی پرۆسەی فێرکردن .

٢- دەروونزانی فسیۆلۆژی : ئەم بوارە گرنگی بە پەیوەندی نێوان (دەروون) و (جەستە) دەدات ، واتە لێکۆڵینەوە دەربارەی پەیوەندی نێوان پرۆسە عەقڵیەکان و هەڵچوونەکانی و ڕەفتارەکان لە گەڵ گۆڕانکاریە بایلۆژیەکانی مرۆڤ ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات :

- پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار و چۆنیەتی کارکردنی .

- هەستەوەرەکانی مرۆڤ ، پرۆسەی وەرگرتن و ناردنی زانیاریەکان لە ڕێگەی هەستەوەرەکان ، چۆنیەتی درککردن .
- ڕژێنەرەکان وکاریگەری لە سەر هەڵچوونەکان .

٣- دەروزانی پیشەسازی : هەوڵ دەدات لە دەروونی تاک بکۆڵێتەوە لە بواری کارکردن ، چۆنیەتی کارکردن و بەرەو پێش بردنی بەرهەم هێنان لە رووی چەندیەتی و چۆنیەتی ، چۆن بەختەوەر بێت لەو کارەی کە دیەکات ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات .



- شیکردنەوەی پێکهاتەی کارەکان و زانینی پێویستیەکان لە رووی رەفتار و درککردن ، بۆ ئەوەی توانا گونجاو بۆ هەر بەشێك لە بەشەکانی کار بۆی بدۆزێتەوە.
- لێکۆڵینەوە دەربارەی هەڵچوونی کارمەندەکان لە گەڵ توانستە عەقلیەکانیان ، بەمەبەستی ئاراستەکردنیان بۆ کارەکان.
- لێکۆلێنەوە دەربارەی چۆنیەتی پەرەپێدانی پاڵنەرەکان وبەهێزکردنی پەیوەندی مرۆڤایەتی لە نێوان کارمەندەکان .

٤- دەروونزانی جەنگ : دەروونزانی لە بواری جەنگ ، گرنگی بە ڕەفتاری تاك دەدات لە کاتی جەنگ و چۆنیەتی ئامادەکردنی بۆ جەنگ و بەرزکردنەوەی ورەی تاکەکان ، ئەم بەشە گرنگی بەم بابەتانە دەدات :

- هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی ورەی جەنگاوەر لە کاتی شەڕ و ئاشتی.
- شێوازەکانی جەنگی دەروونی ، چۆنیەتی بلاْوکردنەوە پروپاگندە .
- لێکۆڵینەوە دەربارەی چۆنیەتی پاراستنی جەنگاوەران لە ناو شەڕدا لە تووشبوون بە هێدمەی دەروونی.

دەتوانین بڵێین دەروونزانی وەك زانستێك لەزۆر بوار سوودی لێ وەردەگیرێت ، وە لە گەڵ ئەوەی بەردەوام ئەم زانستە لە گەشەکردن دایە وە چەندین بەشی تری لێ درووست بووە ، بەگشتی دەتوانین بەشەکانی دەروونزانی بەسەر دوو لقی سەرەکی دابەش بکەین کەر هەر یەکێك لەم لقانە لە چەند بەش پێك دێت وە لەم نەخشەی داهاتوو بەشێك لە لقەکانی دەروونزانی دەخەینە روو :-

بوارەکانی دەروونزانی

لقە تیۆرییەکان

١- دەروونزانی گەشە .

٢- دەروونزانی کۆمەلایەتی .

٣- دەروونزانی ناسروشتیەکان .

٤- دەروونزانی زمان .

٥- دەروونزانی ئاژەڵ .

٦- دەروونزانی جیاوازی تاکەکەسی .

٧- دەروونزانی بەراوردکاری .

٨- دەروونزانی فەلسەفی .

٩- دەرووزانی گشتی

لقە پراکتیکییەکان

١- دەروونزانی پەروەردەیی .

٢- دەروونزانی فسیۆلۆژی .

٣- دەروونزانی پیشەسازی .

٤- دەروونزانی چارەسەری .

٥- دەروونزانی رێنمایی .

٦- دەروونزانی تاوان و دادپەروەری .

٧- دەروونزانی جەنگ .

٨- دەروونزانی بەڕێوەبردن

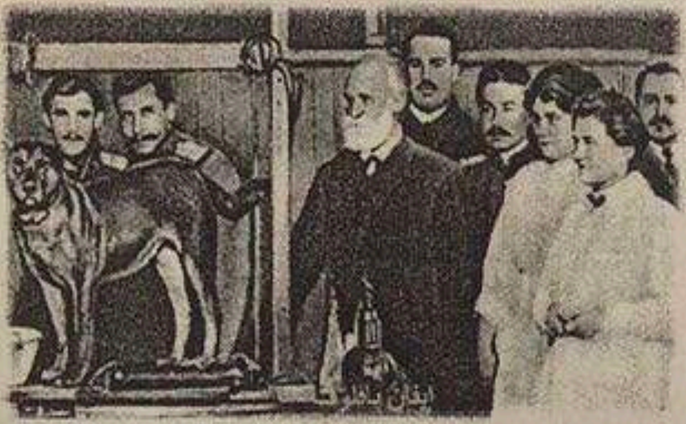
٩- دەروونزانی بازرگانی .

نەخشەی ژمارە - ٣ - شیکردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

قوتابخانەکانی دەروونزانی :

لە مێژووی گەشەکردنی دەروونزانی وەك زانستێکی سەر بەخۆ ، بەتایبەتی کاتی لە فەلسەفە جیابۆوە چەندین قوتابخانە سەریان هەڵدا وە بەدرێژایی مێژیی دەروونزانی ئەم قوتابخانانە گۆڕانکاری بەسەر داهات وە زاناکان بۆچوونی نوێیان خستە روو ، وە هەوڵیان دا تازەگەری لە تیۆرە دەرونییەکان بکەن . بەشێوەیەکی گشتی قوتابخانە ناسراوەکانی دەروونزانی بریتیە لە قوتابخانەی (ڕەفتاری ، مەبەستداری ، شیتەلکاری دەروونی ، مەعریفی ، مرۆڤایەتی ، جشتالت).

١- قوتابخانەی ڕەفتاری :



زانایانی ئەم قوتابخانەیە (ئیڤان بافلۆف ، جۆن واتسۆن ، سکینر) بە بۆچوونی ئەم ڕێبازە ، بوونەوەر (مرۆڤ) ڕەفتارەکانی میکانیکیە ، بۆیە پێی وایە لە کاتی ڕاڤەکردنی ڕەفتارەکانی ، دەبێت پەنا ببەینە وروژێنەرەکان (•••••) کە لە دەروەی مرۆڤ ڕوودەدات ، نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ، جۆن واتسۆن یەکەم کەس بوو ئاماژەی بە گرنگی ڕەفتاری دەرەکی دا وتەیەکی بە ناو بانگی هەیە دەڵێت ((١٠ منداڵی ساغم پێ بدەن ، بە ئارەزووی خۆم دەتوانم پزیشك یان پارێزەر یان دزیان لێ دروست بکەم ، و واتسۆن پێی وا یە مرۆڤ دیلی شارەزاییە ڕابردووەکان نییە تی واتە مرۆڤ ویستی خۆی نیە . یاسای ئەم ڕێبازە بریتیە (هەموو وروژێنەرێك وەلامدانەوەی خۆی دەبێت)

وروژێنەر ← وەڵامدانەوە

٢- قوتابخانەی مەبەست داری (ماکدۆگل ١٨٧١ - ١٩٣٨)

ئەم قوتابخانەیە لەم بڕوایە دایە هەر ڕەفتارێك لە مرۆڤ یاخود لە ئاژەل روو بدات مەبەستێکی لە دوادایە ، ڕەفتار ئاراستە دەکرێت بۆ جێ بەجێ کردن و بە دیهێنانی مەبەستەکە .

٣- قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی (فرۆید ١٨٥٠ -١٩٣٩)

دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە لە ساڵی (١٩٠٠) تیۆرەکەی خۆی ئاشکراکرد ، بەناوبانگرتین کتێبەکانی (شیکردنەوەی خەونەکان) دەنگۆیەکی زۆری هەبوو و بیرۆکەکانی دەربارەی خەون وپرۆسە عەقڵیەکان بووە مایەی ململانیەکی زۆر لە ناوەندە زانستیەکان ، فرۆید جەختی لە سەر پاڵنەرە سەرەکیەکان کرد ئەویش (پاڵنەری ژیان و مردن)ە .

فرۆید جەختی لە سەر سێ بابەت کردەوە ، بە بۆ چوونی ئەو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر درووست بوونی کەسایەتی مرۆڤ ، ئەویش (پێنج ساڵی یەکەم لە تەمەنی مرۆڤ ، هێزی نەست ، سێکس) .

٤- قوتابخانەی مەعریفی (بیاجیە ١٨٩٦ - ١٩٨٠ ، برونر ١٩١٥ - ؟)

ئەم قوتابخانەیە گرنگی بە پرۆسەعەقڵیەکان دەدات ، وەك ئاگایی بۆ دەوروبەر ودرك کردن وبیرهاتنەوە

وبیرکردنەوە ، وچۆنیـەتی مامەڵەکردن لە گەل زانیارییەکان

پیاجیە پێی وایە ئەگەر مرۆڤ توانی درکی بە چالاکیەکانی مێشکی خۆی بکات ئەوە دەتوانی (بیرکردنەوە لە بیر بکات – التفکیر فی التفکیر) ، واتە توانای بیرکردنەوەی بباتە ئاستێکی بەرزتر ، وە توانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دەبێت .

٥– قوتابخانەی مرۆڤایەتی (ماسلۆ ١٩٠٨ – ١٩٧٠ ، روجرز ١٩٠٢ – ١٩٨٧ ز)

لە بەر ئەوەی دەروونزانی گرنگی بە لایەنە نێگەتیفەکان بۆ شیکردنەوەی ڕەفتاری مرۆڤ دەدا بزوتنەوەیەك پەیدا بوو بەناوی بزوتنەوەی مرۆڤایەتی لە دەروونزانی ، ئەم قوتابخانە پێی وایە مرۆڤ توانای کۆنترۆڵی ژیانی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ بەندەی بارودۆخی دەرەکی و حەزەسێکسیەکان ونەست وشەرانگێزیەکانی نییە ، مرۆڤ دەتوانێت بە پێی بەهاکانی بژی و لـە دەستنیشانکردنی چارەنووسی خۆی ئازادە .

٦– قوتابخانەی جشتالت :

وشەی جشتالت وشەیەکە ئەلمانیە بەمانای شێوەی گشتی .. سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە وەك رەخنەیەك بوو لە سەر زیادەرۆیی زاناکانی (قوتابخانەی ڕەفتاری) لە بەش کردنی دیاردەکانی بۆ چەند دیاردەیەکی وردتر ، زاناکانی ئەم قوتابخانەیە " فرتێمەر ، کوفکا ، کوهلر) .

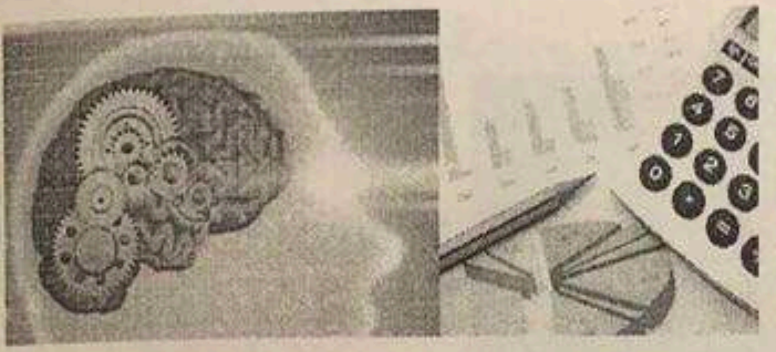
قوتابخانەی جشتالت وەك بزوتنەوەیەکی بەهێز سەری هەڵدا لە دوا جار کاریگەری لە سەر قوتابخانە ئەمریکیەکانی بەتایبەتی لە بواری (درککردن) بوو .

ئەم قوتابخانەیە لە سەرەتاكانی سەدەی بیستەم پەیدا بوو ، مێژوونووسەكان وای بۆ دەچن سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە پەیوەستە لە بڵاوكردنەوەی زانا (ماكس فرتیمەر) ، توێژینەوەكانی لـــە ساڵی ١٩١٢ دەرباری (جولانەوەی دیار) ، بریتیە لەو جوڵە درك پێكراوە كە لە ڕاستی دا هیچ جوڵەیەك نییە . قوتابخانەی جشتالت سەبارەت بە درك كردن بۆ چوونی تایبەتیان هەیە ، وای بۆ دچن شێوەی گشتی لە بەشەكانی گەورەترە ، بۆ نموونە ئەگەر سەرنج بدەینە (تابلۆیە ڕووناكیە جولاوەكان ، دەبینین وێنەیەك دەجولێتەوە بەڵام خۆی لە ڕاستی دا كوژانەوە وداگیرسانی سەدەها گلۆپە ، خێرایی كوژانەوە و داگیراساندنی دەبێتە هۆی ئەوەی ئێمە بە هەڵە درك بە جولانەوەی وێنەكان بكەین .

لە بۆ چوونە سەرەكیەكانی ئەم قوتابخانەیە ، كۆی گشتی بە ردەوام لە بەشەكانی گەورەترە بۆ نـــمونە (ئاو پێكهاتـــەكەی گەورەتـــرە لە $H_2 + O$)

میتۆدەكانی توێژینەوە لە دەروونزانی :

میتۆدی زانستی چییە ؟ مەرجەكانی .



پێش ئەوەی میتۆدی زانستی شی بكەینەوە پێویستە بزانین وشەی میتۆد چ دەگەینی :

میتۆد بریتیە:- (لە و ڕێگایەی كە توێژەر دەیگرێتە بەر بۆ وەلامدانەوەی سێ پرسیار :

١- چی ڕوودەدات ؟ ٢- چـــۆن ڕوودەدات ؟

٣- بۆچی ڕوودەدات ؟

میتۆدی زانستی چەندین پێناسەی جیا جیای هەیە یەكێك لەم پێناسانە ((بریتیە لە مەعریفیەكی ڕێكخراو بۆچەند جۆرێكی دیاریكراو لە دیاردەكان ، كۆدەكرێنەوە وڕێكدەخرێن بە مەبەستی گەیشتن بە یاسا و بنەمای گشتی بۆ ڕاڤەكردنی دیاردەكان وپێشبینی كردن و كۆنترۆڵ كردنی))

میتۆدی زانستی چەندین مەرجی تێدایە لەوانە :-

١- پێویستە ڕێك و پێك بیت و لە سەربنەمای پلان دانان و وەسفی ورد و تۆماركردنێكی ورد بۆ ڕەفتار بێت .

٢- پێویستە بابەتی بێت ، واتە نەكەوێتە ژێر كاریگەری حەز و سۆزی توێژەر .

٣- نابێت لە یەك حاڵەتەوە پەنا ببرێتە بەر گشتگیركردن .

سوودەکانی بوونی چەند میتۆدی زانستی :

لە بەر ئەوەی دیاردە دەروونیەکان زۆرن ، چەندین میتۆدی جیاجیا درووست بوو بۆ ئەوەی ئەو دیاردانە شی بکاتەوە و بوونی چەند میتۆدێکی جیاواز سوودی هەیە ، لەم سوودانەش :-

١- چەند میتۆدی زانستی زۆربێت بۆ لێکۆلینەوەی دیاردە دەروونیەکان دەتواندرێت جەندین کاری لەسەر دا بکرێت .

٢- هەندی لە میتۆدەکان دەبنە هۆکاری ڕەخنەگرتن بۆ میتۆدەکانی تر ، بەم شێوەیەش کاریگەری حەزەکان و سۆز کەمتر دەبێتەوە لە سەر کارە زانستیەکان .

٣- زۆرجار وا روو دەدات میتۆدە جیاوازەکان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆشیکردنەوی دیاردەیەك ، ئەویش لە ڕێگەی ئالوگۆرکردنی زانیارییەکان .

➢ میتۆدی تێڕامانی ناوخود (التأمل الباطني) :

ئەم میتۆدە ناسراوە بە (•••••••) کە لەلایەن زانای دەروونزان (وليم جيمس) داهێنراوە ، کە بریتیە لە تێڕامانی مرۆڤ لەخودی خۆی و لە ناوەڕۆکی هەستی ، یاخود بریتی یە لە تێبینی کردنی تاك بۆ ئەو شتانەی کە لە ناوەوەی روو دەدات ، وەك شارەزای هەستی یا ژیری یا هەڵچوونی ، بە ئامانجی وەسف کردنی ئەم حاڵەتانەی کە پێی دا دەروات و شیکردنەوە وراڤەکردنیان .

سادەترین جۆری تێرامانی ناو خود کاتی وەسفی دڵەراوکێ و نیگەرانی خۆت دەکەی بۆ کەسێکی تر .

ئەم میتۆدە چەند ڕەخنەیەكی لێ گیراوە :

أ- شێوازێكی تایبەتیە بۆ خودی كەسەكە دەگەڕێتەوە ، بۆیە بە شێوازێكی بابەتی ناژمێردرێت ، دەرئەنجامەكانیش لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت .

ب- ناتواندرێت لە گەڵ منداڵ و بیركۆڵەكان بەكاری بێنین .

ت- كەسەكان جیاواز دەبن بە پێی جیاوازی تواناو زمانەوانەوانیان .

پ- مرۆڤ هەڵچوونەكانی تەواو نابێت كاتی دەیەوێت ڕامان لە هەڵچوونی خۆی بكات .

لە گەڵ ئەوەش دا ئەم میتۆدە سوودی خۆی هەیە و دەكرێ بە كار بێت لە گەل ئەو كەسانەی كە خۆیان ئامادەیی هاو كاریان هەیە بۆ كاری زانستی .

➢ میتۆدی بەدواداچوون / (لێكۆلینەوەی درێژ خایەن ، لێكۆلینەوەی پانتایی)

ئەم میتۆدە بەكار دەێت بۆ بەدواڕۆیشتنی گەشــەی زیرەكــی و زمان ، ئەم میتۆدە (پیاجیە) بەكاری هێنا بۆ لێكۆلێنەوە لە سەر گــەشەی عەقلــی مـنداڵ ، و نزیكەی (٢٣) ساڵ كاری لە سەر گەشەی عەقڵی دوو منداڵ كرد تا گەورەبوونیان . ئەم میتۆدەش دەكرێ بە دوو جۆر :

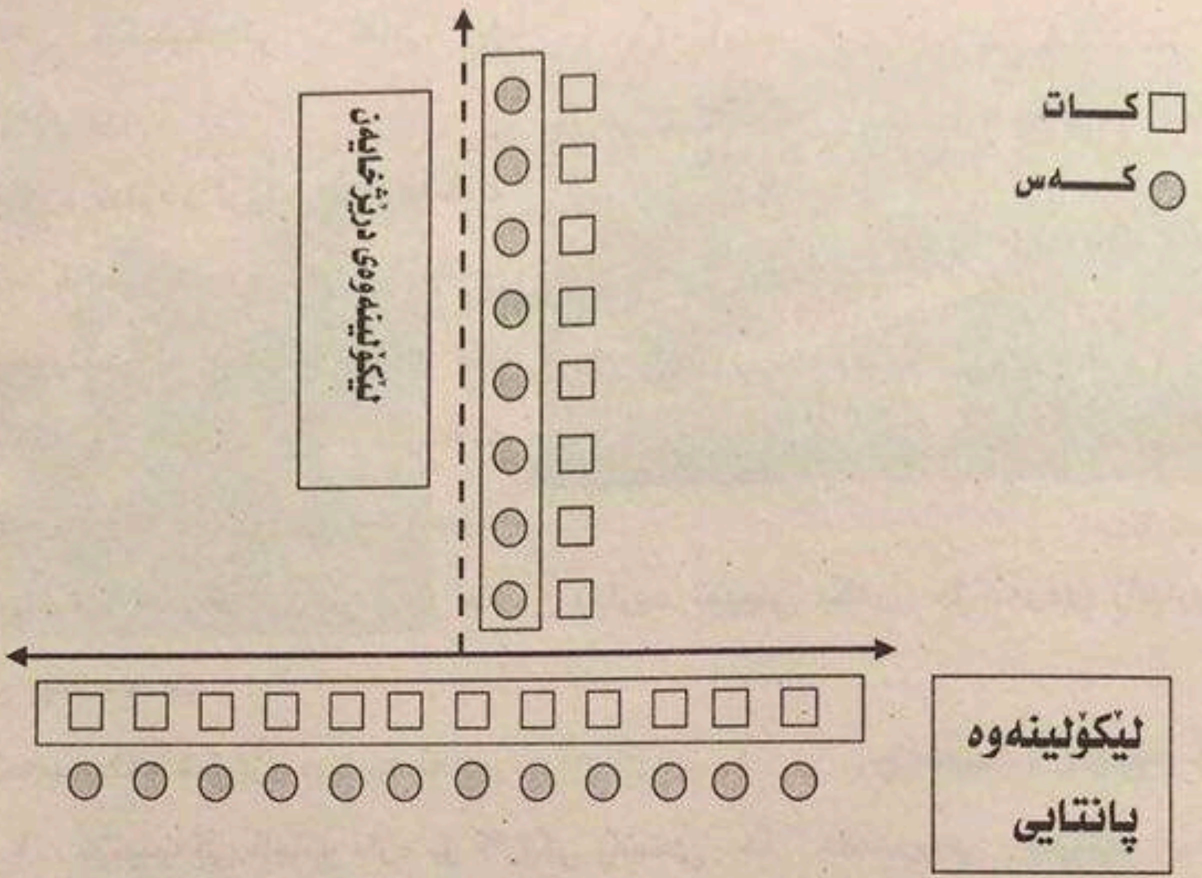
یەكەم // لێكۆلینەوەی درێژخایەن:

بریتیە لەو لێكۆلینەوەی كە تێیدا تاكێك یان گروپێك دەبنە بابەتی لێكۆلینەوەكە ، چەند لایەنێكی دیاركراویان دەستنیشان دەكرێت بۆ لێكۆلینەوەكە ، لە كاتێكی دیاریكراو دا توێژەر لەسەر گۆڕانكاریەكان دا كار دەكات .

دووەم // لێكۆلینەوەی پانتایی:

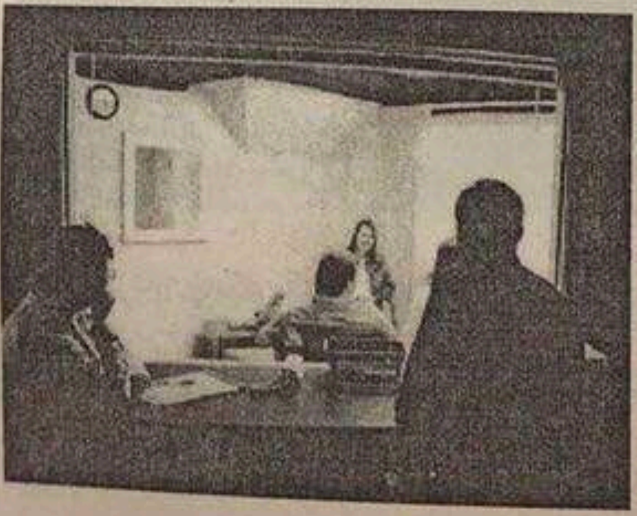
بریتیە لە لێكۆلینەوە لە چەند گرووپێك كە تەمەنیان جیاوازە لەیەك كاتدا .

دەتوانین جیاوازی لە نێوان هەر دوو لێكۆلینەوەكە بەم نەخشەیە ڕوونبكەینەوە



نەخشەی ژمارە – ٤ – جیاوازی لە نێوان میتۆدی درێژخایەن و پانتایی

➢ میتۆدی تێبینی کردن :



ئەم میتۆدە بریتیە لە تێبینی کردنی رفتار وچۆنیەتی ڕوودانی لە بارودۆخی سرووشتی ، لە نموونەکانی ئەم میتۆدەن (تێبینیکردنی ڕەفتاری ئاژەڵ یان گەشەی زمانی منداڵ یان تێبنیکردنی هەڵچوونی قوتابی لە کاتی دەرنەچوونی لە وانەیەك) .

بۆ ئەوەی ئەم میتۆدە بە سەر کەوتووی ئەنجام بدرێت ، پێویستە توێژەر ڕاهێنرابێت لە سەر تێبینیکردنی زانستی بە شێوەیەکی ورد .

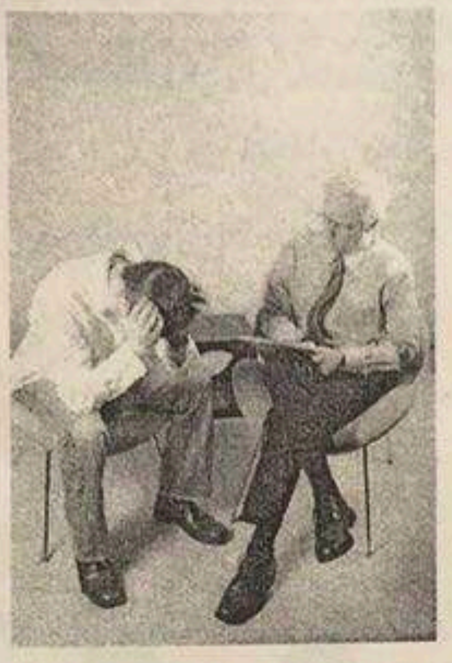
لەم وجۆرە میتۆدە توێژەر هەڵدەستێت بە تۆمارکردنی هەموو ئەو دیاردانەی کە دەیبینێت لە سەر کەسەکە یان ڕووداوەکە وە شێوازی تۆمار کردنەکە بە نوسین یان بە ئامێری تایبەت دەبێت ، وا باشترە لە یەك توێژەر زیاتر هەمان دیاردە تێبینی بکەن بۆ ئەوەی زانیاری بابەتی بێتە دەست .

تایبەتمەندی ئەم شێوازە بریتییە لە :

١. تێبینیەکی ئامانج دارە بۆ کارێکی زانستی .
٢. ڕێکخراوە بە پێی دیزاینی کارەکە ، پلانی تەواوی بۆ دارێژراوە .
٣. ئەو تێبینیەی تۆمار دەکرێت بە ئامێری دەنگی یان فیدیۆ ووردتردەبێت ، چونکە هەلی ئەوەمان دەبێت چەندین جار دووبارەی بکەینەوە .
٤. دەکرێ هەمان تێبینی لە کاتی تر بۆ هە مان دیاردە دووبارە بکەینەوە .

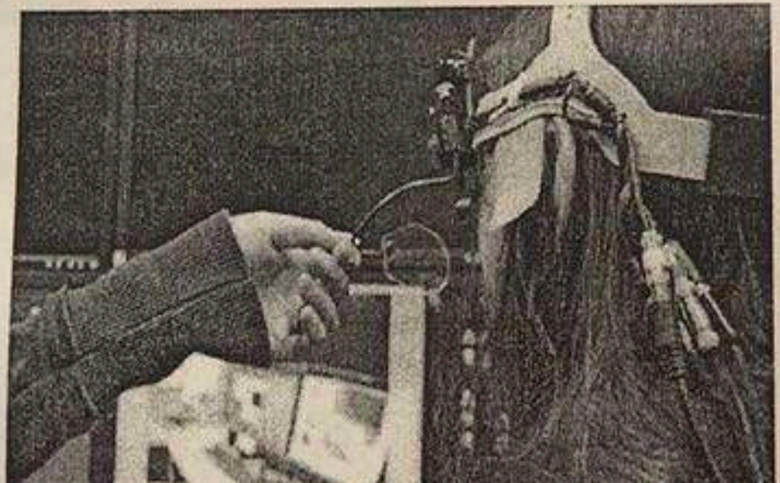
➢ میتۆدی کلینیکی :

ئەم میتۆدە بەکاردێت بۆ دەست نیشانکردنی ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بە دەست شلەژانی دەروونی یان ئەو کەسانەی کێشەی خێزانیان هەیە یان کێشەی تر جا چ لە بواری کارکردن بێت یان لە بواری خوێندن .



ئەم میتۆدە لە ڕێگەی لێکۆڵینەوە لە مێژووی کەسەکەوە دەبێت یا خود لە ڕێگەی لێکۆلینەوەی (حالة) دەبێت ، لە ڕێی کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر مێژووی تەندرووستی کەسەکە و خێزانەکەی وپێشینەی کۆمەڵایەتیەکەی ، لەم میتۆدەش گرفتەکان دەستنیشان دەکرێت و هەوڵی چارەسەری بۆ دەدرێت .

➢ میتۆدی تاقیگەری .



ئەم میتۆدە پەیوەستە بە وشەی (کاریگەری) واتە کاریگەری گۆڕاوێك بە سەر گۆراوێکی تر ، لەم میتۆدە توێژەر لە ناو تاقیگەدا دەتوانێت کۆنترۆڵی هۆکارەکان بکات کە ڕەنگە کاریگەریان بەسەر ڕەفتاری کەسی تاقیکراو هەبێت ، لەم میتۆدەدا توانای دۆزینەوی پەیوەندیەکان هەیەلە نێوان هۆکار و دەرئەنجامدا ، دوو گرووپی هەیە یەکێکیان گرووپی جێگر و ئەوەیتریان گرووپی تاقیکراوە .

میتۆدی تاقیگەری پشت دەبەستێت بە :

١- لێکۆڵینەوە دەربارەی هۆکارە دەرەکیەکان و ئەو وروژێنەرانە و پاڵنەرانە و بەربەستەکان وەك رووناکی و دەنگەدەنگ و کەش و هەوا ، کە کاریگەریان هەیە لە سەر ڕەفتار .

٢- لێکۆڵینەوە دەربارەی هۆکارە ناوەکیانەی کە کاریگەریان هەیە لەسەر کەسەکەی کە لەژێر تاقیکردنەوە دایە .

٣- لێکۆڵینەوە دەربارەی جیاوازی تاکەکەسی کە کاریگەریان لە سەر وەلامدانەوەکانیان هەیە .

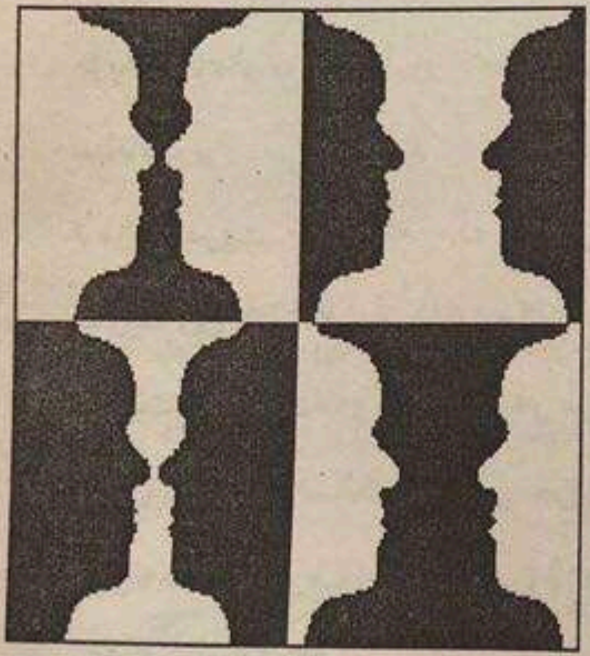
نموونەی توێژینەوەی تاقیگەری لە دەروونزانی :

(کاریگەری دەنگەدەنگ (ژاوەژاو) لە سەر ئاستی تێگەیشتنی قوتابی)

(کاریگەری فیلمی توندوتیژ لە سەر ڕەفتاری شەڕانگێزی لای منداڵ)

(کاریگەری کەش و هەوا لە سەر درك کردنی)

بەشی دووەم



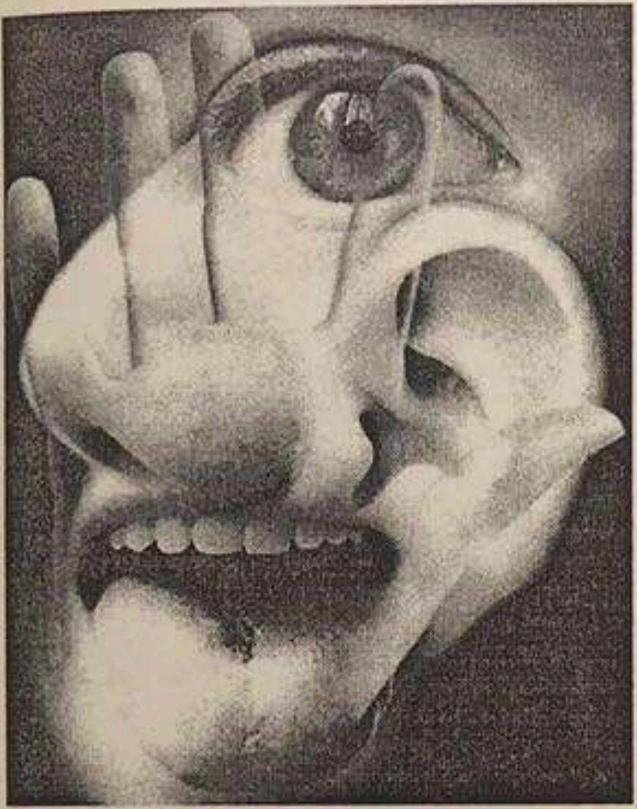
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- ئاشنا بوون بە گرنگی پرۆسەی هەستکردن
- زانینی گرنگی بەئاگایی و درکپێکردنی هەستی
- فێربوونی جۆرەکانی بەئاگایی .
- زانینی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بەئاگایی مرۆڤ

هەستەوەرەکان و درککردن

هەستەوەرەکان :



هەستکردن لەوکاتە دەست پێدەکات کاتێ هەستەوەرەکان دەوروژێندرێت بە وروژێنەرەکی دەرەکی یان ناوەکی و کاریگەری فسیۆلۆژی دروست دەکات و مرۆڤ هەست بە شتەکان دەکات و ئاگاداری جیهانی دەرەکی وناوەکی دەبێت .

بۆیە دەتوانین بڵێین هەستکردن بە سادەترین پرۆسە دەروونیەکان دەژمێردرێت ، کە لە دەرئەنجامی کاریگەری شتەکان و دیاردەکان جیهانی دەرەکی و حاڵەتی ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و رەنگدانەوەی لە سەر مرۆڤ دا دەبێت .

و پرۆسەی هەستکردن لای مرۆڤ لە رێگەی کۆ ئەندامی دەمار سەر هەڵدەدات و بلیۆنەها دەمارەخانە لای مرۆڤ هەیە ، دەناسرێت بە نیۆرۆسس کە بەشی زۆری لە مێشکی مرۆڤ کۆ دەبێتەوە ، و ئەرکی سەرەکی ئەم دەمارە خانانە گواستنەوەی هێماکانە و نامە دەماریەکانە کە لە دەرئەنجامی وروژێنەرە دەرەکیەکانەوە دروست دەبێت و بۆ شوێنی تایبەت لە کۆ ئەندامی دەمار ، بۆ ئەوەی مامەڵەی لە گەڵ بکرێت و وەڵام دانەوە و رەفتاری گونجاوی بۆ بدرێت .

دەروازەی هەستكردن :

كاتی باسی هەست كردن دەكرێت ، پرسیارێك خۆی دەوروژێنێت ئەویش ؟ ئایە مرۆڤ توانای هەستكردنی ، هەموو وروژێنەرەكانی دەوروبەری هەیە ؟ وەلأم دانەوەی ئەم پرسیارە بە نەخێر دەبێت ، هۆكارەكەشی بۆ تایبەت مەندی هەستەوەرە كانی مرۆڤ دەگەرێتەوە ، چونكە ئەم هەستەوەرانە ناتوانن هەموو هێما ونامە دەركیەكان وەربگرن كە لە ئەنجامی وروژێنەرەكانەوە دروست دەبێت ، بۆ ئەوەی هەربەشێك لە هەستەوەرەكانی مرۆڤ هەست بە وروژێنەر بكات پێویستە ئەم وروژێنەرە توندیەكەی بگاتە ئاستێك كە دەناسرێت بە پایەی هەست (عتبة الاحساس) ، واتە دەتوانین بلێین پایەی هەست ، كەمترین رێژەیە لە وروژێنەر بۆ ئەوەی هەستەوەرەكانی مرۆڤ هەستی پێ بكات .

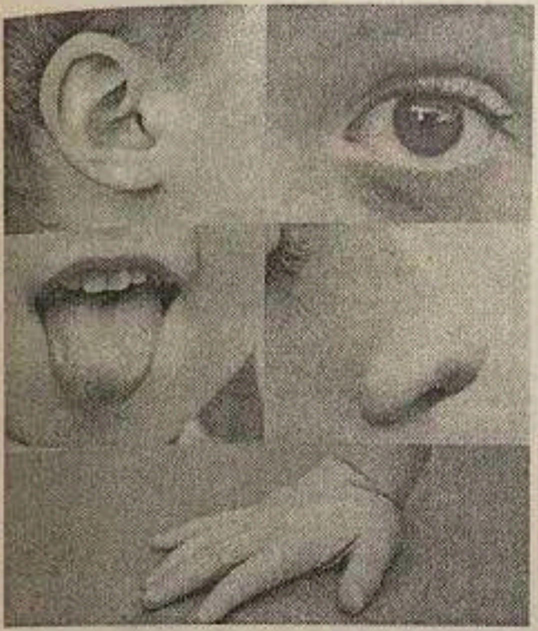
هەر بە هۆی ئەم مەبەستەیە زۆر لە وروژێنەری فیزیكی هەن مرۆڤ ناتوانێت هەستی پێ بكات ، چونكە هێزەكەی نەگەیشتۆتە دەروازەی هەستی مرۆڤ .

گرنگی پرۆسەی هەستكردن :

لەگەل سادەیی پرۆسەی هەست كردن ، بەلأم گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە ژیانی دەروونی مرۆڤ ، چونكە بە هۆی ئەو هەستەوەرانە بە جیهانی دەرەوە ئاشنا دەبین وەك (رەنگ ، دەنگ ، بۆنەجیاوازەكان ، پلەی گەرمی وقەبارەی شتەكان)

جۆری هەستەوەرەکان :

هەستەوەرەکان لە بنەڕەتدا وێنەی خودیە بۆ جیهانی درەوە ، شێوازەکانی دەگۆڕێت بە گۆڕانی ژینگەی دەرەکی .



مرۆڤ چەندین هەستەوەری هەیە یارمەتی وەرگرتنی زانیارییەکان دەدات ، هەستەوەرکانیش بریتییە لە :

١- هەستەوەرە دەرەکیەکان :

ئەو هەستەوەرانە دەگرێتەوە کە ڕوون و ئاشکرایە لە مرۆڤ ، لەڕێگەی ئەم هەستەوەرانە پەیوەندی بە جیهانی دەرەوە دەکرێت ، لە هەستەوەرەکانیش بریتییە لە :

أ- هەستی بینین : ئەندامی بەرپرس لەم هەستە چاوە بە ئامێرێکی زۆر ئالۆز دەژمێردرێت ، چاو ئەم کەناڵەیە کە مرۆڤ لەڕێگەیەوە شت دەبینێت . شەش دەمار بەستراوە بە چاوی مرۆڤ یارمەتی جوولەی چاو دەدات ، لە کاتی نوستنیش ، چاوی مرۆڤ توانای گونجانی هەیە لە گەڵ ڕادەی ڕووناکیەکان .

بینین گرنگی تایبەتی خۆی لە ژیانی دەروونی ودرککردن هەڵچوونەکان و ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ هەیە ، لە گەل ئەوەی کەمرۆڤ توانای بینینی زۆر لە ڕەنگەکان هەیە ، بەڵام ئەم توانینەی وەك هەستەوەرەکانی تر سنووردارە ، چونکــە شەپۆلەکانی موگناتیسی دەگاتە (١٠٠ ملیون متر درێژی) ، بەڵام چاوی مرۆڤ تەنها تــوانای بـینینی ئـەو شـەپۆلانـەیـە کـە لـە نێوان (٤٠٠ تا ٧٥٠) مللی میکرونە .

ب- هەستى بيستن : له ڕێگەى گوێچکەکانەوە دەبێت ، ئەم هەستە گرنگى تايبەتى خۆى هەيە بۆ پارستنى مرۆڤ له مەترسييەکان ، له گەڵ ئەوەى گوێى مرۆڤ تواناى بستنى دەنگە جياوازەکانى هەيە ئەم توانايەى سنووردارە دەمێنێتەوە چونکە شەپۆلە دەنگيەکان کە مرۆڤ تواناى بيستنى هەيە دەگەوێتە نێوان (٢٠ - ٢٠٠٠٠ لەرين) له يەك چرکە ، واتە ئەگەر دەنگەکان لەم ئاستە نزمتر بێت يان بەرزتر مرۆڤ گوێ لێنابێت ، بۆيە له هەندێ حاڵەت مرۆڤ پێشت بە ئامێرى تايبەت دەبستێت بۆ بيستنى دەنگەکان .

ت- هەستى بۆنکردن : ئەم هەستە لەڕێگەى لووتى مرۆڤەوە دەبێت ، بۆنکردن لاى مرۆڤ ڕوودەدات کاتێك وروژێنەرێك له دوور يان نزيك بێت ، له ڕێگەى هەواوە دەگوازرێتەوە بۆ لووتى کەسەکە ، له تايبەت مەنديەکانى ئەم هەستەوەرە ، جيا له هەستى بينين ، بەردەوام کاردەکات ، بە ڕۆژ و بەشەو ، جيا له هەستى بيستن کە پەيوەستە بە بوونى دەنگێك ، له لايەکى تر ئەگەر گيانەوەيێك مەبەستى بێت دەتوانێت دەنگ نەکات وهەستى پێ نەکرێت ، بەڵام ناتوانرێت بەرگرى له بڵاوبوونەوەى بۆنى خۆى بکات ، هەر بۆيە کاتێ ڕاوچى بەدواى نێچيرێك دا دەگەڕێت ، پشت بە سەگ دەبەستێت بۆ دۆزينەوەى نێچير له ڕێگەى بۆنکردنەوە .

ئەوەى شايەنى باسە ، ژمارەى خـانەکـانى لووتى مرۆڤ له يەك ملم[٢] دەگاتە (١٠٠.٠٠٠) خانە ، هەر بۆيەش لەگەڵ ئاڵۆزى ئەم هەستەوەرە ، تواناى مرۆڤ سنووردارە له بۆنکردنى شتەکان .

هەروەها کاتێك مرۆڤ بەردەوام بۆنى شتێك دەکات واى لێدێت هەستى بە بۆنەکە نەمينێت ! .

پ- هەستی تامکردن : ئەم هەستەوەر هەستەوریکی کیمیاوییە لە دەرئەنجامی توانەوەی شتەکانەوە دێت لە سەر زمان ، دوو جۆر لە هەستی تامکردنمان هەیە ، یەکێکیان (فسیۆلۆژیە) لە دەرئەنجامی کارلێکردنی کیمیاوییەکانەوە دروست دەبێت ، ئەوەکەی تریشیان (سایکۆلۆژییە) کە پەیوەستە بە شارەزاییەکانی پێشووی مرۆڤ ، بۆیە کاتی هەندی شت تام دەکەین هەست بە قێزەونی دەکەین .

هەستی تامکردن پەیوەندی بەهەستی بۆنکردن هەیە ، بۆیە ئەو کەسەی تووشی هەڵامەت دەبێت تام لە خواردنەکانی ناکات .

ج- هەستی دەست لێدان : ئەم هەستەوەرە لەڕێگەی پێستەوەیەو دەبێتە چوار جۆر :

- هەست کردن بە پاڵپەستۆ لە سەر پێست .
- هەست کردن بە ئازار .
- هەست کردن بە ساردی وگەرمی .
- هەست کرن بە ڕەقی و نەرمی .

ئەم هەستانە دابەش بووینە لە سەر پێستی مرۆڤ بۆ نمونە ئەگەر (١سم) پێستی مرۆڤ وەرگرین دەبینین بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردنی دەست لێدان و بەشێکی تایبەتە بە ئازار و بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردن بە گەرمی و ساردی .

٢- هەستی جوڵە :

شوێنی لە دەمار و جومگەکان و ئیسکی مرۆڤ دەبێت ، هەستەوەری جوڵە زانیاری دەربارەی گرژبوونەوە و بارودۆخ و رادەی ئامادە بوونی دەمار دەدات بۆ ئەنجام دانی کارەکان .

٣- هەستکردن بە هاوسەنگی :

ئەم بەشەی بەرپرسیارە لە هەستکردن بە هاوسەنگی ، دەکەوێتە گوێی ناوەوەی مرۆڤ ، لە ڕێگەی ناردنی برووسکە دەربارەی جوڵە و بارودۆخی سەری مرۆڤ ، ئەم هەستەوەرەش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بەتایبەتی بۆ کارمەندانی بواری فرۆکەوانی و بۆشایی ئاسمان .

٤- هەستەوەرە ناوەکییەکان :

بریتییە لە هەستکرد بە برسیەتی و تێنویەتی و قێزەونی و هەستکردن بە ئێش وئازار ، کاتی جەستەمان بە شێوەیەکی دروست کاردەکات هەست بە ئەندامەکانمان ناکەین ، چونکە ئەم بەشانە لە کاتی بوونی هەر شکستێك بروسکە دەنێرێت بۆ مێشك بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە .

درککردن (الادراك) :

هەموو مرۆڤەکان جیاوزیان هەیە لە درککردنی وروژێنەرەکانی دەوروبەریان ، بۆ نمونە کەسەکان جیاوازیان هەیە لە بینینی ڕەنگەکان و جیاکردنەوەی دەنگەکان ولەو شتانەی کە بۆنی دەکەن ، ڕێژەی هەستکردنیش دەگۆڕێت بە گۆڕانی شارەزاییەکان و هەڵچوونەکان و پاڵنەرەکانی مرۆڤ .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەکی گونجاو بۆ پرۆسەی درککردن بکەین دەتوانین بڵێین

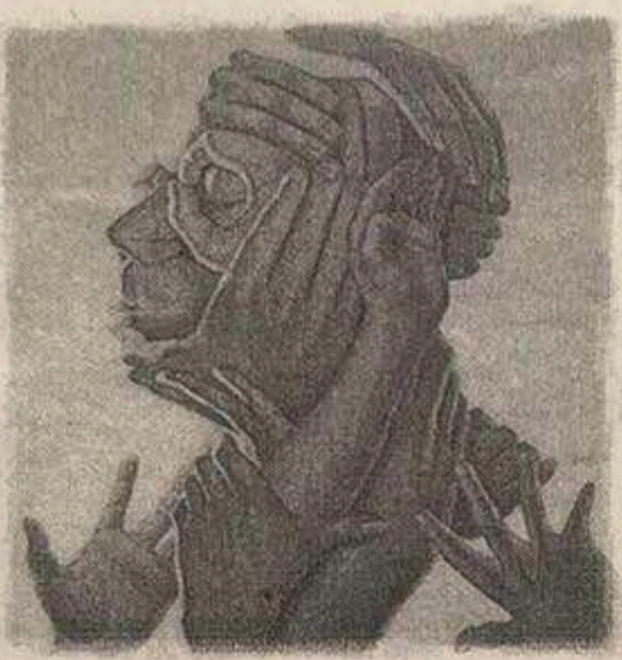
ئەم دیمەنە کام وەرز نیشان دەدات چۆن زانیت ؟

درککـــردن (بریتیە لە ڕێکخستنی زانیارییەکان و وشیکردنەوەی ئەو زانیاریە هەستیانەی کە لەڕێگەی هەستەوەرەکانەوە دەگاتە لامان ، بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بە جیهانی دەورویەمان) بۆیە دەتوانین بلێین درککردن پرۆسەی شیکردنەوەی تێدایە کە بەتەنها هەستکردن ناتوانیت بیکات . (سەیری ئەم وێنەیە بکە)

لە گەڵ ئەوەشدا پێویستە بزانین کەوا پرۆسەی درککردن پرۆسەیەکی ئاڵۆزە ، چونکە زۆر جار ناتوانین وەك خۆی درك بە راستی شتەکان بکەین ، بۆ نمونە ئێمە ناتوانین گوێمان لە دەنگە زۆر نزمەکان بێت ، وەك ئەوەی شەمشەمە کوێرە دەیبیستێت ، ناتوانین هەندێ شت بۆن بکەین وەك ئەوەی سەگ دەتوانێت ، لەلایەکی ترەوەی مرۆڤ زۆر جار هەندێ شت دەبێنێت یان دەبیستێت لە دەروبەری ، بەڵام لەڕاستی دا بوونی نیە ، ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت هەڵە لە درککردن.

درککردن پرۆسەیەکی مەعریفیە چەند لایەن لە خۆ دەگرێت ، واتە مرۆڤ توانای هەڵبژاردنی هەیە لە نێوان وروژێنەرەکان ، واتە مرۆڤ لە سەرەتای پرۆسەکە بڕیار دەدات ئاگاداری کام لە وروژێنەرەکان بێت و کام وروژێنەر پشتگوێ بخات ، بۆ نمونە کاتێك کتێبێکی قوتابخانە دەخوێنینەوە بە شێوەیەکی سەرەتایی ، سەرنج نادەینە وردەکاریەکان و نەخشەکانی ناو کتێبەکە بەڵکو هەندێ جار لە وشەکانیش وردنابینینەوە ، کاتێك لە سەر شەقام دا دەڕۆین وبیر لە شتێکی گرنگی دەکەینەوە ، سەرنج نادەینە هۆڕنی ئۆتۆمۆبیلەکان ، یان کەسەکانی دەیانبینین ، بەڵام بە پێچەوانەوە کاتێك لە پارکێك پیاسە دەکەین ، سەرنج دەدەیتە نزمترین دەنگ کە لە

باڵندەیەکەوە گوێ بیستی دەبین ، یان کاتێ لە بەرامبەر مامۆستا دەبین و ئەویش وانەیەکی گرنگ دەڵێتەوە سەرنجی تەواوی دەدەینێ ، بۆ ئەوەی زانیارییەکانی لێ وەربگرین بە تایبەتی ئەگەر هاتوو وانەکە بەهاو گرنگیەکی لای ئێمە هەبێت .



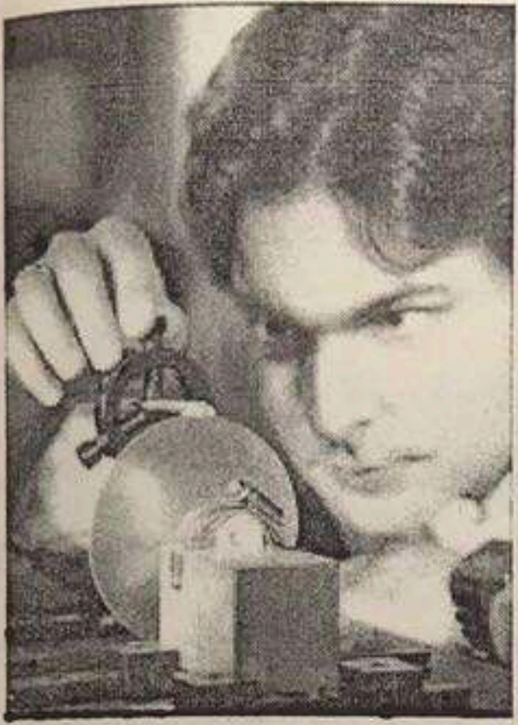
پێویستە ئەوەشمان لە بیر نەچێت باردۆخی دەروونیمان کاریگەری هەیە لە سەر ڕێژەی درککردنمان بۆ نمونە ، دیمەنی سرووشتی زۆرجوانە کاتێك هەست بە خۆشی دەکەی یان خۆشەویستەکانت لەگەڵت دادەبن ، بەڵام هەمان دیمەن لات هیچ جوانی نامێنێت ئەگەر بێت و تۆ هەست بە خەمۆکی بکەیت یان کێشەیەکی گەورەت هەبێت.

درککردنیش چەند لایەن تێدا بەشدار دەبێت ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە ڕوو :-

١- درککردن پەیوەستە بە زانین ، واتە درککردن پشت بە زانیارییە کۆنەکان دەبەستێت و بە بنەمایەك بۆ شیکردنەوەی زانیارییە نوێیەکان دەژمێردرێت .

٢- درککردن پرۆسەیەکی (إستدلال) یە لە تایبەتمەندیەکانی سیستەمی درککردن لای مرۆڤ (إستدلال و استنتاج) ە بۆ وروژێنەرەکان و ڕووداوە ژینگەییەکان ، بە تایبەتی کاتی هەستەوەرەکان زانیاری تەواو وەرناگرن کاتی زانیارییەکان بە شێواوی وەردەگیرێت ، واتە مرۆڤ بۆ درککردنی زانیارییەکان سوود لە زانیاری پێشووی خۆی وەردەگرێت .

٣- درککردن پرۆسەیەکی پۆلینکردنە : واتە ڕێگا بە ڕێکخستن و پۆلینکردنی زایارییەکان دەدات .



٤- درككردن پرۆسەيەكی پەيوەنديە : بوونی تايبەتمەندی هاوبەش له وروژێنەرەكان تەنها نييه بو درككردنی لايەنی لێكچوون و جياوازی له نێوانيان ، بۆيه پێويسته ميكانيزمێك هەبێت بۆ لێكبەستن وتێگەيشتنی سرووشتی پەيوەنديەكان له نێوان وروژێنەرەكان ، بۆيه دەتوانين بڵێين درككردن يارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی زانياری زياتری بەدەست بێنێن بۆ شيكردنەوەی شتەكان .

٥- درككردن پرۆسەيەكی گونجانه : يەكێك له تايبەت مەنديەكانی درككردن نەرم ونيانيه كه لەرێگەيەوه تواناى گونجانی له گەڵ وروژێنەرەكان و بارودۆخه جياجياكان دەبێت ، بەم جۆرەش يارمەتی مرۆڤ دەدات هەڵبژاردن ئەنجام بدات له نێوان وروژێنەرەكان واته وردبێتەوه له سەر ئەو وروژێنەرانەی نيازی مامەڵەكردنی له گەڵدا هەيه ، كاتی لەرێگەی هەستەوەركانەوه وەری دەگرێت ، بۆ نمونه له كاتی بيستنی ئاخاوتنی هاورێيەك هەوڵ دەدەين هەموو دەنگەكانی تر فەرامۆش بكەين بۆ ئەوەی له ئاخاوتنەكه تێ بگەين .

بەئاگایی و درك پێكردنی هەستی :

دوو پرۆسەی لێك بەستراون ، بە بەئاگایی جەخت كردنە لەسەر وروژێنەرێك و گرنگی دان پێی ، بەلآم درك پێكردن بریتییە لە ناسینی ئەم وروژێنەرە ، واتە بە بەئاگایی رێی بۆ درك كردن خۆش دەكات بۆ ناسینی شتەكان .

گرنگی بەئاگایی و دركردنی هەستی :

دەتوانین گرنگی بەئاگایی و دركردنی هەستی لەم چەند خاڵەی خوارەوە بخەینە روو:

١- بەئاگایی و دركردنی هەستی یەكەم هەنگاوە بۆ پەیوەندی مرۆڤ بە ژینگەی دەوروبەری و گونجانی لەگەڵی دا ،چونكە پێویستە لە سەر مرۆڤ كاتی مامەڵەكردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری ، ئەو ژینگەیە باش بناسێت . تا بتوانێت بە شێوازێكی دروست لە گەڵی دا بگونجێت و سوودی لێ وەربگرێت و لە مەترسییەكانی خۆی بپارێزێت .

٢- بەئاگایی و دركردنی هەستی بنەمای سەرەكین بۆ هەموو پرۆسە عەقلیەكانی تر ، چونكە ئەگەر بەئاگایی و درك پێكردنی هەستی نەبوایە مرۆڤ نەیدەتوانی هیچ شتێكی بیر بێتەوە یان بیر لە هیچ شتێك بكاتەوە .

٣- درك ككردن پەیوەندیەكی بەهێزی هەیە بە ڕەفتارمان ، چونكە وەلآمی ئێمە بۆژینگەكەمان پەیوەستە بە چۆنیەتی درك كردنمان بۆ ئەم ژینگەیە ، نەك جۆنیەتی ژینگەكە وەك خۆی ، بۆ نمونە (مندال وەك ئێمە ناترسێت ، چونكە ی جیایە لە گەڵ ئێمە)

٤- بەئاگایی و درککردنی هەستی پیوەندیەکی بەهێزی هەیە بە کەسایەتیمان و گونجانی کۆمەڵایەتیمان ، چونکە درك نەکردنی هەست و سۆز و حەزەکانی دەوروبەرمان وامان لێدەکات نەگونجێین لە گەڵ دەوروبەرمان .

جۆرەکانی بەئاگایی :

١- بەئاگایی بە ویست و ئارەزوو (الانتباه الارادي)

ئەو جۆرە بەئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت واتە ئامادەباشی کەسەکە بۆ بەئاگابوون رۆلی هەیە لەم جۆرە بەئاگاییە ، و ئەم جۆرەش دروست دەبێت کاتێك مرۆۆڤ جەخت دەکاتە سەر وروژێنەرێك ، بۆ نمونە (گوێگرتن بۆ وانەیەکی بێزارکەر) .

٢- بەئاگایی بە ناچاری (الانتباه اللاإرادي القسري)

ئەم جۆرە بەئاگاییە نەویستە و ناچاری و بەبێ ئارەزووی مرۆڤ روودەدات ، بۆ نمونە (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك یان دەنگێکی بەهێزی لە ناکاو ، یان فلاشی کامیرا) ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچار دەکات بە ئاگابێت جونکە هێزی وروژینەرەکە لە ڕادەبەدەرە بە بەراورد لە گەڵ وروژێنەرەکانی تری دەوروبەر .

٣- ئاگایی هەڵبژێردراو (الانتباه التلقائي) :

ئەم جۆرە بەئاگاییە روو دەدات کاتی مرۆڤ بە ویست و ئارزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرەکە دەبێت ، ئەم حاڵەتەش روو دەدات کاتی بابەتیی بە ئاگا ببێتە مایەی خۆشی ، بۆ یە هیچ جۆرە جەخت کرنێکی ناوێت ، بۆ نمونە (گوێدانی مۆسیقایەکی هێمن یان سەیرکردنی دیمەنی سرووشتی جوان)

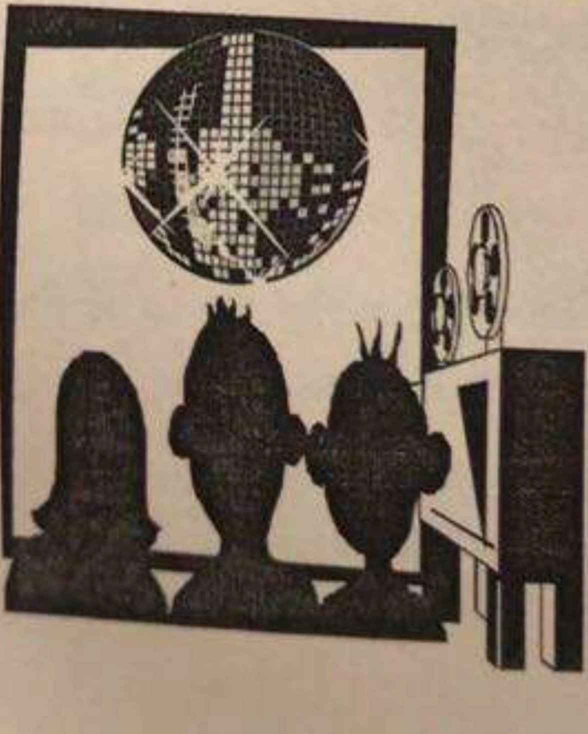
هۆکارەکانی بەئاگایی (دەرەکی ، ناوەکی) :

دوو جۆرە هۆکار هەن کاریگەری لە سەر بەئاگایی دەکەن ئەویش :

أ- هۆکاری دەرەکی :-

بریتییە لەو هۆکارانەی کە پەیوەندیان بە سرووشت و جۆری وروژێنەرەکان دایە ، ئەو هۆکارنەش بریتییە لە :

١- توندو تیژی وروژێنەرەکان : وەك رووناکی ڕەنگاو ڕەنگ و بۆن و دەنگی بەرز ، چەند دەگەکانیش بەرزتربێت بەئاگایی کەسەکە زیاتر دەبێت پێچەوانەش ڕاستە .

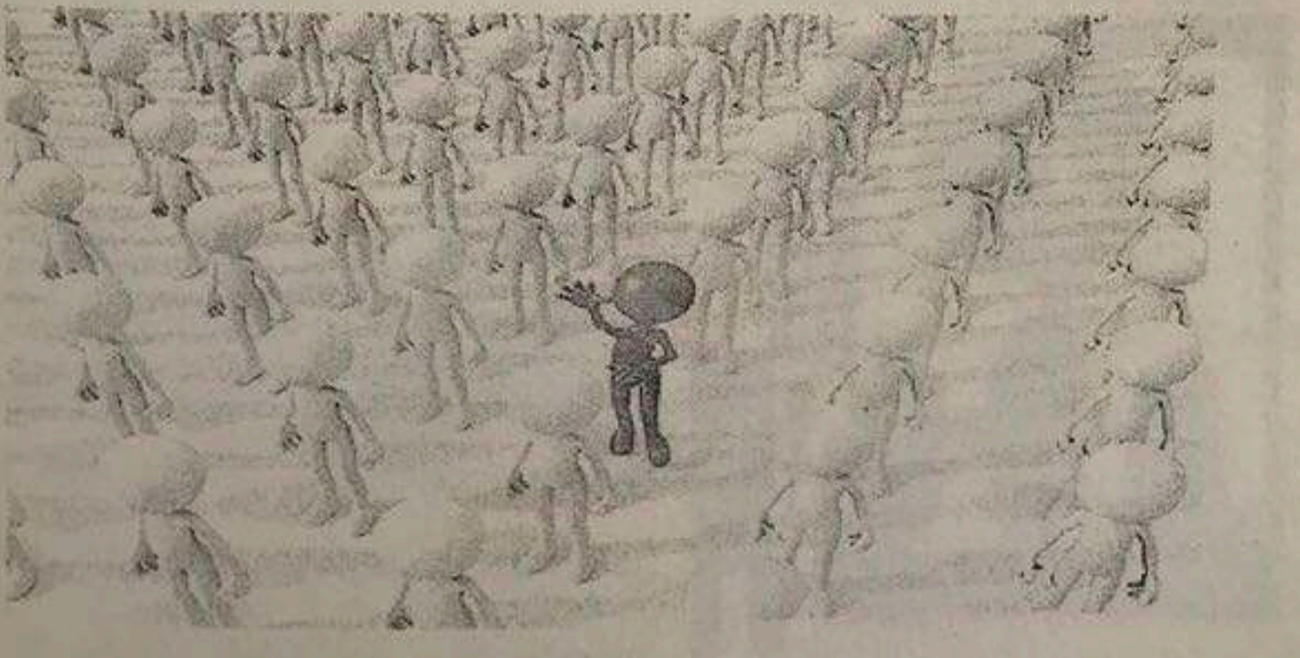


٢- دووبارەبوونەوەی وروژێنەرەکان : ئەو ڕووداوە وروژێنەرانەی کە زیاتر دووبارە دەبێتەوە ، زیاتر سەرنجی مرۆڤ ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە (ئەگەر کەسێك یەك جار هاوار بکات و داوای یارمەتی بکات ڕەنگە کەس سەرنج نەداتە هاوارەکەی ، لە ئەنجامدا

کەس نەچێت بۆ یارمەتی ، بەلاَم ئەگەر چەند جار هاواری کرد و داوای فریاکەوتنی کرد ، لەم کاتەدا سەرنجی کەسەکان بۆی زیاتر دەبێت ، بە هۆی دووبارە بوونەوەی هاوارەکان و پەلەبکەن بۆ ئەوەی دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەن) بەلاَم ئەوەی شایەنی باسە لە هەموو جار دووبارە بوونەوە نابێتە هۆی بەئاگاییمان ، بەڵکو بە پێچەوانەوە دووبارەبوونەوە شتەکان بە یەك رتم (شێوە) دەبێتە هۆی ئەوە سەرنجمان لە دەست بدەین ، بۆ نمونە (ئێمە سەرنجمان نادەینە لێدانی میلی کاتژمێرەکەمان ، چونکە بەردەوام بە یەك رتم دووبارە دەبێتەوە) .

٣- گۆڕانی وروژێنەرەکان : بە هۆکارێکی بە هێز دەژمێردرێت بۆ سەرنج دان و بەئاگایی ، بۆ نمونە ئێمە سەرنج نادەینە دەنگی ئامێرێك کاتی کار دەکات ، بەلاَم لە کاتی وەستانی لە ناکاو بەئاگاییمان بۆی دەچێت .

٤- جیاوازی لە نێوان وروژێنەرەکان : هەرشتێك جیاوازبێت لە گەل دەوروبەری سەرنجی زیاتر بۆی ڕادەکێشرێت ، بۆ نمونە ئێمە زۆر بەئاسانی بەئاگاییمان بۆ خاڵێکی سپی لە ناو کۆمەڵێك لە خاڵی رەشدا چونکە لەگەل دەوروبەری جیاوازە ، هەموو کەسێك بەئاگایی بۆ ئافرەتێك دەچێت ئەگەر هاتو لە ناو کۆمەڵێك پیاو وەستابێت ، ئەویش بە هۆی جیاوازی رەگەزی لە گەڵ ئەوانی تر .



٥- جوولەی وروژێنەر : ئەم جۆرە حاڵەتانە لە ڕیکلامەکان دەبینرێت ، وەك ئەوەی لە تابلۆ رووناکییەکان دەردەکەوێت ، بۆ نموونە ئەو تابلۆیەی ڕووناکیەکانی جوڵە دەکات زیاتر سەرنج ڕادەکێشێت لە تابلۆکانی تر.

٦- شوێنی وروژێنەر : لە توێژینەوەکان وا دەرکەوتووە ، خوێنەر زیاتر مەیلی بەئاگایی بۆ سەرەوی بەشی لایچەپی لاپەڕ و پەڕی یەکەم و دوایی بە بەراورد بە لاپەڕەکانی تری گۆڤار و رۆژنامەکان ، ئەوەی شایەنی باسە سەرنجی کەسەکە بۆ لای چەپ و راست پەیوەستە بە شێوازی نووسینی ، واتە ئەو کەسانەی لە چەپ بۆ ڕاست دەنووسن سەرنجیان زیاتر بۆ لای چەپ دەبێت ، بە پێچەوانەوە ئەو کەسانەی لە لای ڕاست بۆ لای چەپ دەنووسن ، سەرنجیان زیاتر بۆ لای ڕاست دەبێت .

ب- هۆکاری ناوەکی :-

١- پێویستە جەستەییەکان : بۆ نموونە کەسی برسی ، خواردن سەرنجی زیاتر ڕادەکێشێت لە کەسێکی تێر ، بۆیە کاتی مرۆڤ لە مانگی ڕەمەزاناندا بەرۆژوو دەبێت هەموو سەرنج و گرنگی خۆی دەدات بۆ خواردن .

٢-ئاراستە عەقڵییەکان : واتە مرۆڤ مەیلی بەئاگایی بۆ ئەو شتانە دەچێت کە خۆی پێویستی پێی هەیە ، بۆ نموونە کاتێك دەچیتە دوکانێك چاوت تەنها بەو شتە دەکەوێت کە خۆت مەبەستە ، شتنەکانی تر دەکەوێتە دەرەوی چەقی بەئاگایی .

٣- حەزو ئارەزووەکان : حەزو ئارەزووەکانی مرۆڤ کاریگەری هەیە لە سەر بەئاگایی ، واتە مرۆڤ گرنگی بەو وروژێنەرانە هەیە کە حەزی لێیە وە لە وروژێنەرەکانی بێ ئاگا دەبێت بۆ نموونە (ئەگەر زانایەکی دەروونی و زانیایەکی رووەکی و زانایەکی جیۆلۆجی سەردانی پارکێك بکەن ڕەنگە ڕووەکەکان سەرنجی زانای رووەکناسەکە

ڕابکێشێت و زانا دەروونیەکە گرنگی بەڕەفتاری مرۆڤەکانی ناو پارك دەدات و زانا جیۆلۆجیەکە گرنگی بە بەردو خۆڵەکانی پارك بدات)

هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا :

هەندی کەس هەن لە ناجێگیر بوونی ئاگایان دەناڵێنن ، کاتی خوێندن یان لە کاتی قسەکردن و کارکردنیان ، پەرتەوازەبوونی ئاگاش چەند هۆکاری هەیە لەوانە :

أ- هۆکارە جەستەییەکان :

وەك هیلاکی و ماندوبوونی مرۆڤ وتێکچوونی خەو و خۆراك ، چونکە ئەو هۆکارانە وا لەش دەکات بەرگری لاوازبێت ڕەنگدانەوەیەکی نێگەتیفی لەسەر بەئاگایی دەبێت .

ب- هۆکارە دەروونیەکان :

بۆ نمونە حەز نەکردنی قوتابی بەو بابەتەی کە دەیخوێنێتەوە و یان قورسی بابەتەکەی یان سەرقاڵ بوونی بە بابەتی تر جگە لە خوێندنەوە وەك وەرزش یان دەرچوون و پیاسە لەگەڵ هاوڕێیان ، یان هەست کردن بە کەمی و دڵەراوکێ .

ج- هۆکارە فیزیکییەکان :

وەك گەرمی و ساردی شوێنەکە یا ڕووناکی بەهێز یا کەمی ڕووناکی یا دەنگی بەرزو هاوار ، هەموو ئەو هۆکارانە دەبنە هۆی پەرتەوازە بوونی ئاگای مرۆڤ

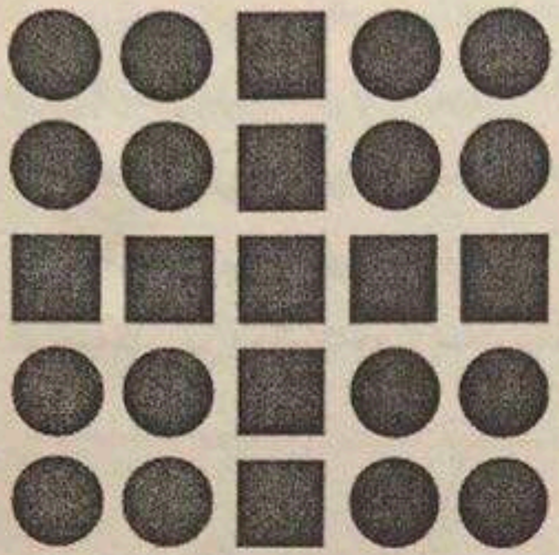
د- هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان :

وەك گیروگرفتی ناو خێزان و یان کێشەی ناو قوتابخانە کە لە نێوان مامۆستاو قوتابی روو دەدات ، یا تێکچوونی باری ئابووری کەسەکە یان خێزانەکەی .

یاساکانی ڕێکخستنی درك پێکردنی هەستیی .

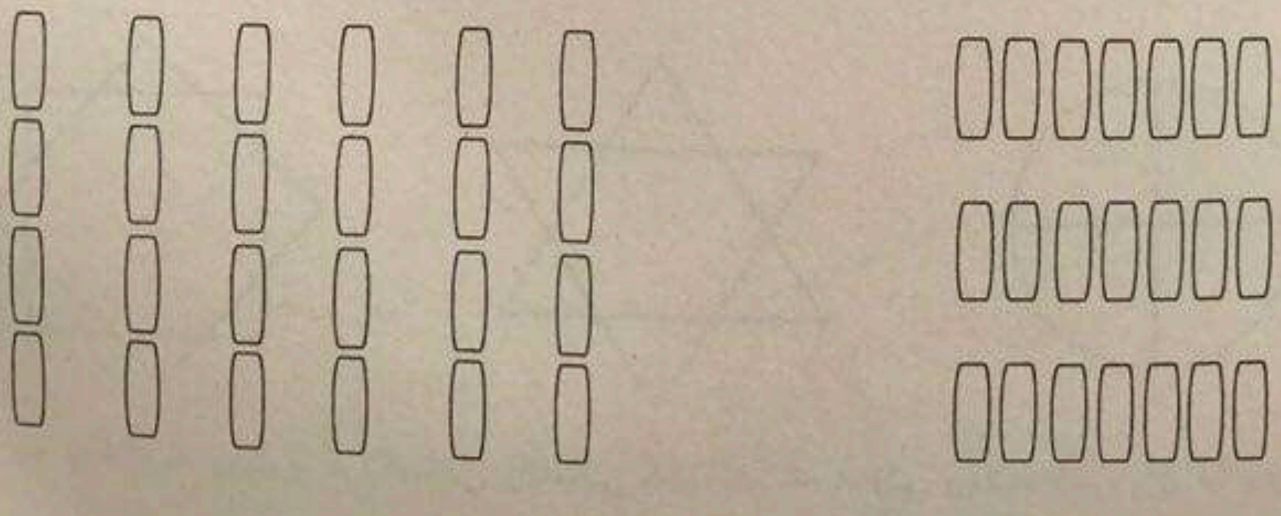
ئەو یاسایانەیە کە لە ڕێگەی وروژێنەرە هەستییەکان ڕێك دەخرێت بۆ ئەوەی عەقڵ بتوانێت لە چوارچێوەیەکی دیاری کراو ڕێکی بخات ، ئەم یاسایەنەش ئەمانەن :

أ- لێکچوون (التشابه) : بە پێی ئەم یاسایە هەموو ئەو شتانەی کە پێك دەچێت یان یەك شێوەیان هەیە زووتر دەبینرێت و یەك شێواز هەڵدەگرێت لە کاتی بینین سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە :



ب- نزیکی (التقارب) :

واتە ئەو ڕەگەزو پارچانەی نزیکن لێك ، بە یەك شێواز دەبینرێت ویەك هێمای دەدرێتێ ، و خۆی بەسەر پرۆسەی زانیندا دەسەپێنێت ، ئەو رەگەزانەی لێك دوورن مرۆڤ پەیوەندیەکی لاوازی دەداتێ ئەویش بە هۆی دووری لەیەکتر ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .

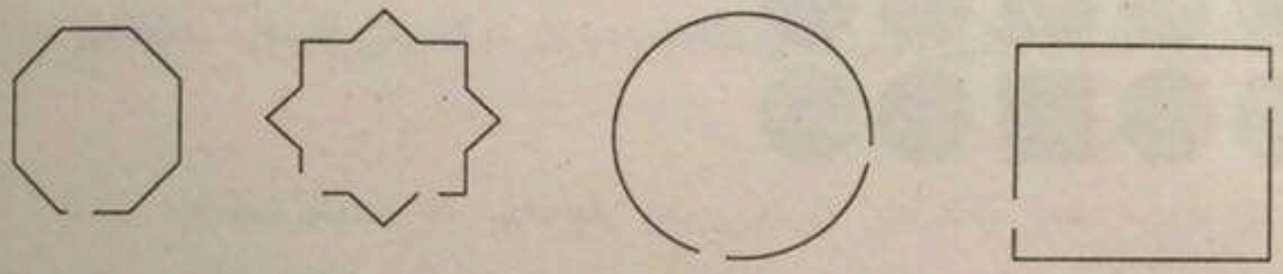


ج- بەردەوامی (الاستمرار) :

ئەو ڕەگەزو هێڵ و جوولە و چەماوانەی کە بەیەك ئاراستەی نەگۆڕ بەردەوام دەبن ، پرۆسەی بینین حەز دەکات بەیەکەوە کۆیان بکاتەوە .

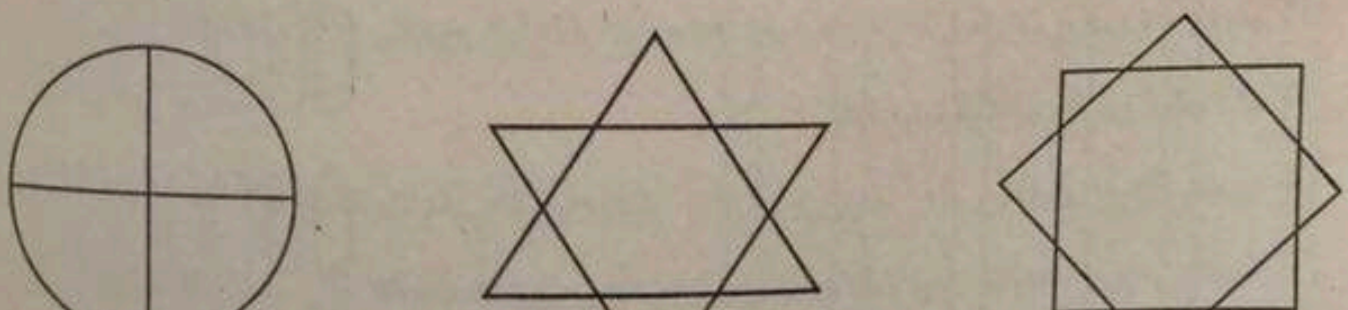
د – داخستن (الاغلاق) :

واتە عقلی مرۆڤ مەیلی داخستنی کەم و کوڕی و نەقوستانی شێوەکانی هەیە ، و بە پێی ئەم یاسایە هەمو ئەو وینانەی کەموکوڕیان تێدایە بە تەواوی دەبینرێت و کەمو کوڕییەکان پڕ دەکرێتەوە ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .



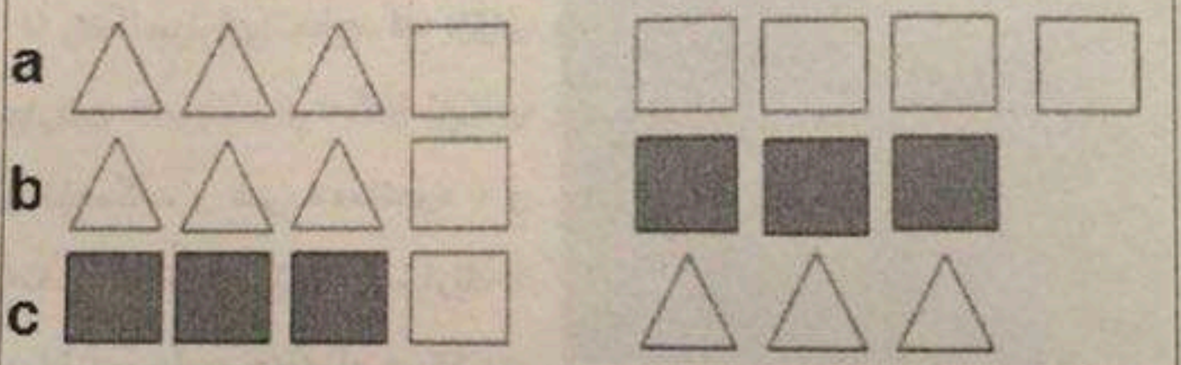
هـ – گشتی یان سەرتاسەری (الشمول) :

واتە ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە شێوەیەك ، سەرنجی زیاترمان بۆ شێوە گشتیەکەی دەبێت ، بەراورد بە پێکهاتەکانی ، واتە ئێمە بەگشتی شێوەکە درك دەکەین وە سەرنجمان بۆ ووردەکاریەکان ناچێت . سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .



وە یەکێك لە بریارە گرنگەکانی زاناکانی گشتالت کە هەولێ وەلآمدانەوەیان دا بریتی بوو لە ، چی روودەدات ئەگەر هات و لە یەك یاسا زیاتر کەوتە بەر دركکردنی مرۆڤ

واته كام ياسا زاڵبوونی زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو دوو یاسا دووچاری تێك هەڵكشان بوون . (ایزنك ، ٢٠٠٤) دەلێت زاناكانی گشتالت چەندین توێژینەوەیان ئەنجامدا بۆ ئەوەی كاریگەری یاساكان و بەهێزیان بزانن لە پرۆسەی درككردن دا ، لە دەرەنجام بۆیان دەرگەوت ئەم یاسایانە بە پرۆسەی تایبەت دادەروون ئەویش بە پێی جۆری یاساكان بۆ نموونە كاتی یاسای (نزیكی و لێكچوون لە گروپی (a) دەبینین نزیكی زاڵدەبێت . بەلام كاتی نزیكی بەراورد دەكرێت لە گەڵ لێكچوون لە گروپی (b-c) ئەوا نزیكی ئەو هێزەی نامێنێت ، بەتایبەتی لەكاتی رەنگكردنی وێنەكان بە رەنگی جیاواز.



نەخشەی ژمارە – ٥- تێكهەلكێشانی یاساكانی گشتالت

هەڵە لە درككردن :

يەكێك لە ڕێساكانی درككردن بريتييە لەوەی درككردن تەنها پشت بە كاريگەری زانياريە بابەتيەكان يان خوديەكانەوە نابەستێت ، بەڵكو پەيوەستە بە شێوازی كارلێكردنی كاريگەرييەكان لە نێوان خۆيانەوە ، واتە ئەوەی ئێمە درکی پێ دەكەين مەرج نييە وێنەی ڕاستەقينەی شتەكە بێت .

لە گەڵ ئەوەی چاوی مرۆڤ وەكو ئامێری وێنەگرتن كار دەكات ، بەڵام زۆر هۆكاری

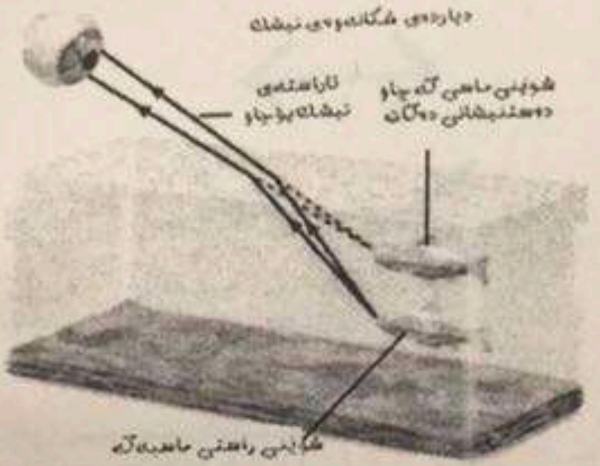
دەرەكی و خودی هەن كاريگەريان لە سەری دەبێت ، كە دەبێتە هۆی ئەوی وێنەكانی واتای جياواز لە وێنە راستيەكە هەڵگرن ، واتە جياوازی هەيە لە نێوان ئەوەی چاومان دەيبينێت و لەگەڵ ئەوەی مێشكمان تێدەگات و شی دەكاتەوە ، و ئەم حاڵەتەش دەمانگەيێنێتە پرسيارێك ، بۆ چی مرۆڤ دووچاری هەڵە لە درككردن دەبێت ؟ .

پێش ئەوەی بۆچوونەكان تايبەت بە هەڵەی درككردن بخەينە ڕوو ، پێويستە بزانين هەموو جار پرۆسەی درككردن مەبەستەكانی خۆی ناپێكيت ، زۆر جار هەڵەی شيكردەوەی واقع روو دەدات ، بۆ نمونە كاتێ گوێمان لە دەنگی دەرگا دەبێت و پێمان وايە كەسێكە بانگمان دەكا يا لە دەنگی ڕەشەبا وا دەزانين كەسێك داوای يارمەتی دەكات ...هتد

و زاناكان دوو بۆچوونيان داناوە بۆ شيكردنەوەی ئەم حاڵەتە :

١- بۆچوونی فیزیکی :

ئەم بۆ چوونە هەڵە لە درککردن بە یاسـای فـیزیکی شـی دەکاتـەوە ، ڕەنگـدانەوەی وێنەکـان لـە ئاوێنە یان کاتی بینینی سەراب ، یاخود وێنەی شکانی دار کە لەناو بەرداخێك دادەنرێت نیوە ئاوی تێدابێت ، واتە هەڵەکـان پابەندە بە یاسای دانـەوەی تیشك (عکس) بوونەوە ڕووناکیەکە وە شکاندنەوەی کاتێك بەچەند ناوەندێك دادەڕوات ، ئەم حاڵەتە لە دەرئەنجامی گەیشتنی زانیاریەکانە بە شێوەیەکی هەڵە یان بە کەموکوری لە ڕێگەی هەستەوەرکانەوە بۆ مێشك .



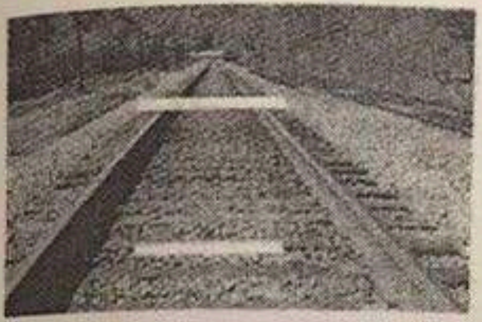
٢- بۆچوونی دەروونی :

بۆچوونی دەروونی هەڵە لە درککردن دەگەڕێنیتەوە بۆ هۆکاری خودی ، وەك هەڵچوون و ئاراستەکان و ماندووبوون و پێویستیەکانی مرۆڤ ، واتە ئەو هۆکارانەی بەرپرسە لە دروستی درککردن ، هەر بەرپرسیشە لە هەڵەی درککردن بۆ نمونە :

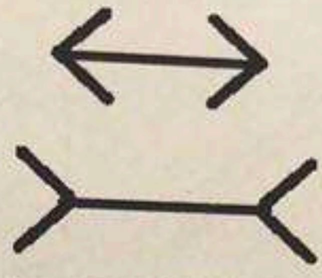
١- ئاشانابوون بە شتەکان وا لە مرۆڤ دەکات شتە درککراوەکان تێکەڵ بکات .

٢- هەندێ جار پێشبینیەکانی مرۆڤ وای لێدەکات شتەکان بەشێوەیەکی جیاواز ببینێت یان ببیستێت ، بۆ نمونە (کاتێك ئێمە پێشبینی بانگی مەغریب دەکەین لە کاتی بە ڕۆژووبوونمان ، پێش بانگ هەر دەنگێکمان گوێ لێبیت وا هەست دەکەین ئەوا بانگی ڕۆژئاوابوونە)

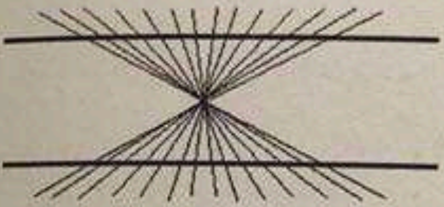
٣- بۆچوونی گشتی و شێوازی خستنەرووی زانیارییەکان ، هەندێ تایبەت مەندی دەداتە شتەکان کە لەراستی دانییە بۆ نموونە (مولەر لایەر و بنزۆ)

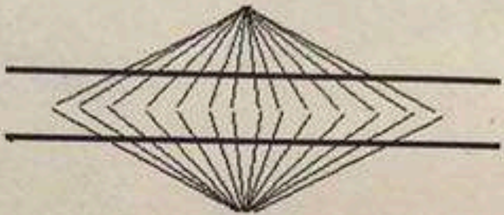


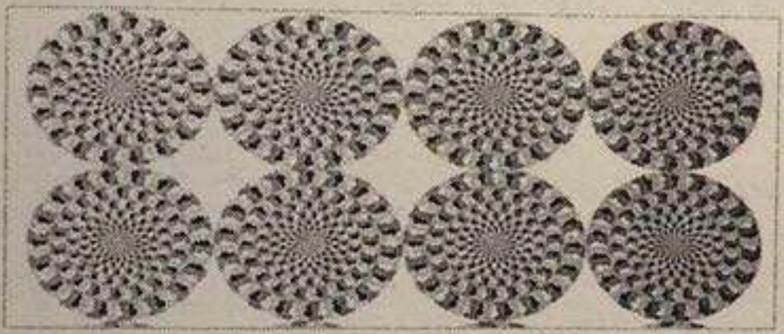
بنزو



مولر لاير







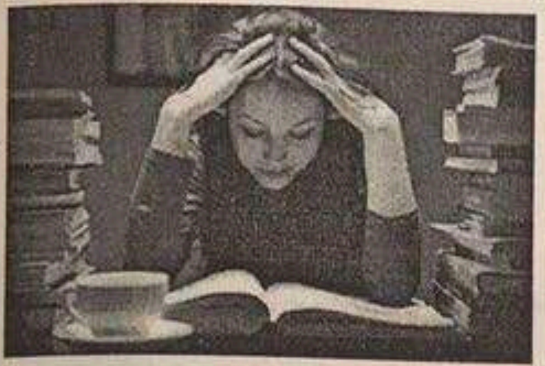
بەشی سێیەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

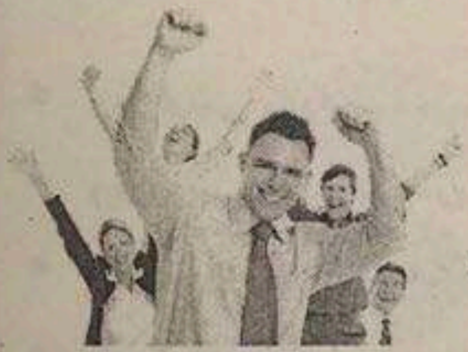
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی پاڵنەر .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هەڵچوون.
- ئاشنابوون بە لایەنەکانی هەڵچوون .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەڵچوونی
- فێربوونی پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر
- فێربوونی چەمکی زیرەکی هەڵچوونی وبۆچوونەکان دەربارەی

➢ پاڵنەر چییە ؟



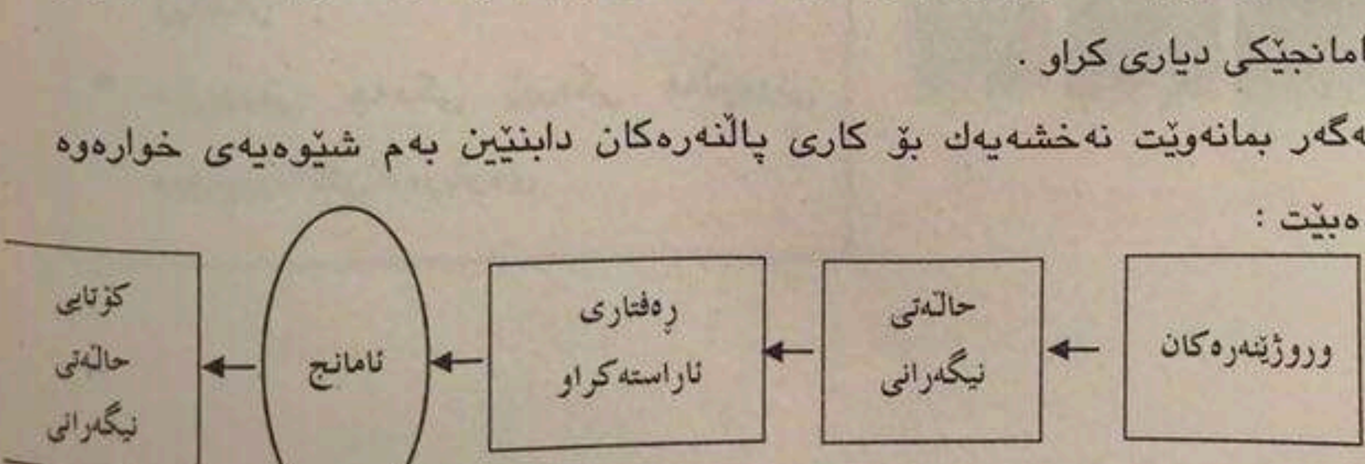
لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرمان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە کاتێك دەبینین کەسێك بەیانیان بەپەلە بۆ سەرکارەکانی دەچێت ، جا ئەو کەسە فەرمانبەر یا جوتیار بێت ، یا کەسێکی کاسبکار ،یا قوتابی بێت .

یا کاتێك دەبینین کارمەندێك بەردەوام لە کارکردن دایە ،یان قوتابیەك بەردەوام لە سەعی کردن دایە و دەخوێنیت ، یان دایکێك بەردەوام خزمەتی منداڵەکەی دەکات ، هەموو ئەو کارانە و چەندین کاری تر ڕۆژانە بێگومان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، و ئەگەر ئێمە بەدوای هۆکاری ئەم ڕەفتارە بگەڕێن ، دەگەینە هۆکارێکی زۆر گرنگ بۆ هەموو ڕەفتارەکان ئەویش ، بوونی پاڵنەرە .



بۆیە دەتوانین بڵێین پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی – دەروونیە) لە ناوەوەی مرۆڤدا ، هەڵسوکەوتی لە بارودۆخێکی تایبەتدا دەجولێنێت و ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو .

ئەگەر بمانەوێت نەخشەیەك بۆ کاری پاڵنەرەکان دابنێین بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت :



نەخشەی ژمارە – ٦ – شێوازی کارکردنی پاڵنەر

دەبێت ئەوەش بزانین پاڵنەر چەمکێکی گریمانەییە واتە ئێمە ڕەنگدانەوەی حاڵەتەکە دەبینین و هەستی پێدەکەین ، بەڵام خودی حاڵەتەکە نابینین ، بۆ نمونە کاتێ هەندێ کەس دەبینین زۆر بە گورج گوڵەوە دەچن بۆ سەر کارەکانیان وخۆشی لەکارەکانی خۆیان دەبینن ، گریمانەی ئەوە دادەنێت ئەوکەسانە پاڵنەریان بۆ کارکردن بەهێزە ، بە پێچەوانەوە کاتی دەبینی کەسێك بەردەوام گلەیی لە کارەکانی خۆی دەکات و شوێنی کارکردنی بەدڵ نییە و ڕەخنەی بەردەوامی هەیە لەسەر باردۆخی کارەکانی وبەردەوام دوا دەکەوێت وکەم کوری هەیە لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی ، لم حاڵەتەدا گریمانەی ئەوەی دادەنێن ، ئەوکەسە پاڵنەری بۆ کارکردن لاوازە .

واتە ئێمە پاڵنەر نابینین بەڵام لە دەرئەنجامی هەڵسوکەوتیان لە کارەکانیان ، دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کەتیایدا ڕێژەی پاڵنەریان بۆ کارەکان دیاری دەکرێت.

ئەوەی شایەنی باسە هەموو کەسێك جۆرێك لە پاڵنەرەکانی هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ، بەڵام جۆری پاڵنەرەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت ، بۆ نمونە مامۆستا لە کاتـی وانـە ووتـنەوەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان قوتابیەکانی دەکات لە گرنگی دانیان بە وانەکە ، هەندێکیان نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوەکان بەدەست دەهێنن ، هەندێکیشیان نمرەی نزم بەدەست دەهێنن ، لە نێوان قوتابیەکانیش هەندێکیان گرنگی بە وەرزش دەدەن و هەندێکیان وەرش لایان جێگای بایەخ نییە .

ماموستا دەتوانێت دەستنیشانی ئاستی پاڵنەر لای قوتابیان بزانێت لە ڕێگەی ئەم تایبەت مەندیانە ی خالانەی داخاتوو هاتووە :-

قوتابیانی خاوەن پاڵنەری بەهێز بۆ خوێندن

- هەست بە دڵخۆشی دەکەن لە وانەکان .
- سەرنج دەدەنە وانەکان و گرنگی بە ئەرکی ماڵەوە دەدەن .
- بەخێرایی بێ دواکەوتن ئەرکەکانیان جێ بەجی دەکەن .
- دەست پێشخەرن بۆ ئەنجامدانی ئەرك و کارەکان لە دەرەوەی سنووری قوتابخانە .
- هەوڵ دەدەن بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانیان هەرچەند زەحمەت بێت .
- سوود لە هەڵەکانیان وەردەگرن ، نائومێد نابن لە کاتی شکست .
- بەردەوام هەوڵ دەدەن ئاستی کارەکانیان باشتر بێت .
- بەردەوام هەوڵی ئەنجامدانی کارەکان دەکەن بێ ئەوەی پاداشت وەربگرن .
- بەردەوام کارەکانیان لە ئاستێکی بەرزدایە .

کارەکانی پاڵنەر

پاڵنەر چەندین کاری جیاجیای هەیە وزانا (ئورمورد ١٩٩٥) وای بۆ دەچێت پاڵنەر چوار کاری سەرەکی هەیە ئەوانیش :

١- وروژاندنی ڕەفتار :

پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی کارەکانی ئەنجام بدات بۆ ئەوەی دەسکەوتی پۆزەتیف لە کارەکانی دا بەدەست بێنێت ، بۆیە ئەوکەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردوام هەست بە بێزاری و نارەحەتی لە کارەکانیان دەکەن ، پێچەوانە لەگەڵ ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە ، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت بزانین

بەرزبوونەوەی پاڵنەر لای مرۆڤ بە شێوەیەكی لەڕادەبەدەر كارێگەری نێگەتیفی لە سەر ڕەفتار لێدەكەوێتەوە ! ، چونكە مرۆڤ لەبارودۆخێكی خراپ دەبێت و هەست بە دڵەراوكێی زۆر دەكات ، بڕوای بە بەهەوڵەكانی نامێنیت و هەست دەكات هێشتا مافی كارەكەی نەداوە ، لە دەرئەنجامدا ناتوانێت كارەكانی بە باشی جێ بەجێ بكات .

٢- پاڵنەر كاریگەری هەیە لە سەر پێشبینیەكانمان بەرامبەر بە شتەكان :

پێشبینیەكانی مرۆڤ پەیوەستە بە شارەزاییەكانی رابردووی وەك سەركەوتن و شكستەكان كە دووچاری بویتەوە ، بۆ نمونە ئەو كەسەی بەردەوام لە خوێند شكستی هێناوە و لە ساڵێك زیاتر لە هەمان پۆڵ ماوەتەوە هەموو هەوڵەكانی خوێندنی بێسوود دەژمێردرێت ، چاوەروانی دەرچوون لە تاقیكردنەوەكان ناكات ، چونكە بە پاڵنەرێكی لاواز بۆ پرۆسەكە .

٣- پاڵنەر كاریگەری لەسەر ئاراستەكردنی ڕەفتارەكانمان هەیە :

پاڵنەر كاریگەری زۆری لەسەر ئاراستەكردنی ڕەفتارەكانمان بۆ زانیاریەكان هەیە ،چونكە لە كاتی بوونی پاڵنەری بەهێز ، هەموو ئەوزانیاریانەی وەری دەگرین بە گرنگی دەزانین و هەوڵ دەدەین لە بیری خۆمان هەڵگرین وكاری پێبكەین .

تیۆری شیتەڵكردنەوەی زانیاری وای بۆ دەچێت ئەو قوتابیانەی پاڵنەریان بۆ خوێندن بەرزە ، زیاتر سەرنج دەدەنە وانەكان ، ئەوانیش زیاتر داوای یارمەتی لە كەسانی تر دەكەن بۆ وەرگرتنی

زانیاریەکان ، هەوڵیش دەدەن واتا بۆ زانیاریەکان دابنێن کە وەریدەگرن ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاسان لە بیری درێژ خایەنی خۆیان کۆی بکەنەوە .

٤- پاڵنەر وا لە مرۆڤ دەکات دەرئەنجامێکی باش لە کارەکان بەدەست بێنێت :

لە خستنە رووەی پێشوو بۆ مان دەردەکەوێت پاڵنەر گرنگی تایبەتی خۆی هەیە و دەتوانین گرنگی پاڵنەر بەم نەخشەیە بخەینە روو :

پاڵنەر

- ئاراستەکردنی ڕەفتار بۆ بەدەست هێنانی ئەنجامەکان
- وزە وهێزی بە کار هاتوو
- دەستپێشخەری و چالاکی لە ڕەفتار
- بەردەوامی و هەوڵدانی چالاکانە
- شیکردنەوە زانیارییەکان
- بەهێزکردنی رەفتار

کاری باش و پێشکەوتو

نەخشەی – ٧ – گرنگی پاڵنەر بۆ مرۆڤ

جۆرەکانی پاڵنەر :

پاڵنەری مرۆڤ زۆرن و لە ژماردن نایەن ، بەتایبەتی پاڵنەرە وەرگیراوەکان ، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا زاناکان هەوڵی ئەوەیان داوە بە پێی هاومەبەستی ، یا هاو سەرچاوەیی شی بکەنەوە بەسەر چەند جۆرێك :

١- پاڵنەرە بۆ ماوەییەکان :

ئەم جۆرە پاڵنەرە لە رێگەی بۆ ماوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و لە سەرەتای ژیانی مرۆڤ دروست دەبێت ، بۆیە ئەم جۆرە پاڵنەرانە فێرناکرێت واتە مرۆڤەکان لەچ شوێنێك بن و لە کام نەژاد بن هەمان پاڵنەریان هەیە ، گرنگترین پاڵنەرەکان بریتین لە (برسیەتی و نووستن و سێکس و رزگار بوون لە پاشەرۆ و بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەند)

٢- پاڵنەرە وەرگیراوەکان :

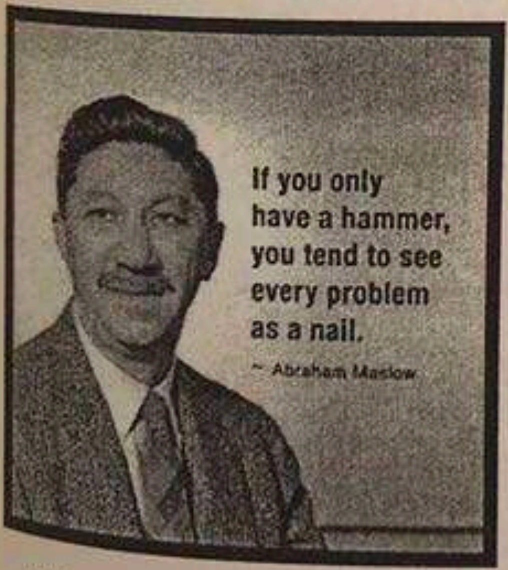
ئەم جۆرە پاڵنەرە مرۆڤ لە دەوربەری خۆی وەری دەگرێت لە رێگەی فێرکردن و مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی بۆیە لەکۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگوازرێتەوە و لە کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر جیاوازی دەبێت ، ئەم جۆرە پاڵنەرانە دابەش دەبن بۆ سێ جۆر ئەوانەش :-

أ- پاڵنەرەکۆمەڵایەتییەگشتیەکان :- ئەم پاڵنەرە لە هەمو کۆمەڵگایەك هەن و هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی کە بریتین لە پاڵنەری ژیان لە ناو کۆمەڵگا و بەرگە نەگرتنی تەنیایی .

أ- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە شارستانیەتەکان :- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە شارستانیەتێك و لە شارستانیەتێکی تر دانییە ، بۆیە هەندێك کۆمەڵگا هەوڵی گەشەکردنی دەدات لە نێوان تاکەکانی و هەندێ کۆمەڵگا ڕێگای لێ دەگرێت وەك : (زاڵ بوون و کۆنترۆڵکردنی کەسانی دەوروبەر و مولکداریەتی ..هتد)

ب- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە تاکیەکان :- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە تاکە کەس و زۆر زەحمەت دووکەس هەمان پاڵنەریان وەك یەك بێت ، بۆ نمونە (سۆز و ئاستی هیوا و حەزو ئارەزوو وئاراستەکان ....هتد) .

➢ پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی :



زانای دەروونزان (ئەبراهام ماسلۆ) بۆچوونێکی خستەڕوو ئەویش ، هەموو مرۆڤێك هەوڵی تێرکردنی پێویستیەکانی دەدات ، ئەم پێویستیانەش لە ڕێگەی پاڵنەرەکانەوە دروست دەبێت واتە هەر پێویستیەك پاڵنەرێك دروستی دەکات ، ماسلۆ پێویستیەکانی بەشێوەی هەرەم خستە روو ، لە بناغەکەی پێویستیە بایۆلۆژیەکانی دانا و لە لووتکەی هەرەمەکەی پێویستی بەدی هێنانی خودی دانا ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەتوانین هەرەمەکەی ماسلۆ بەم شێوەیە بخەینەروو :-

پێویستە دەروونیە بنەڕەتیەکان :

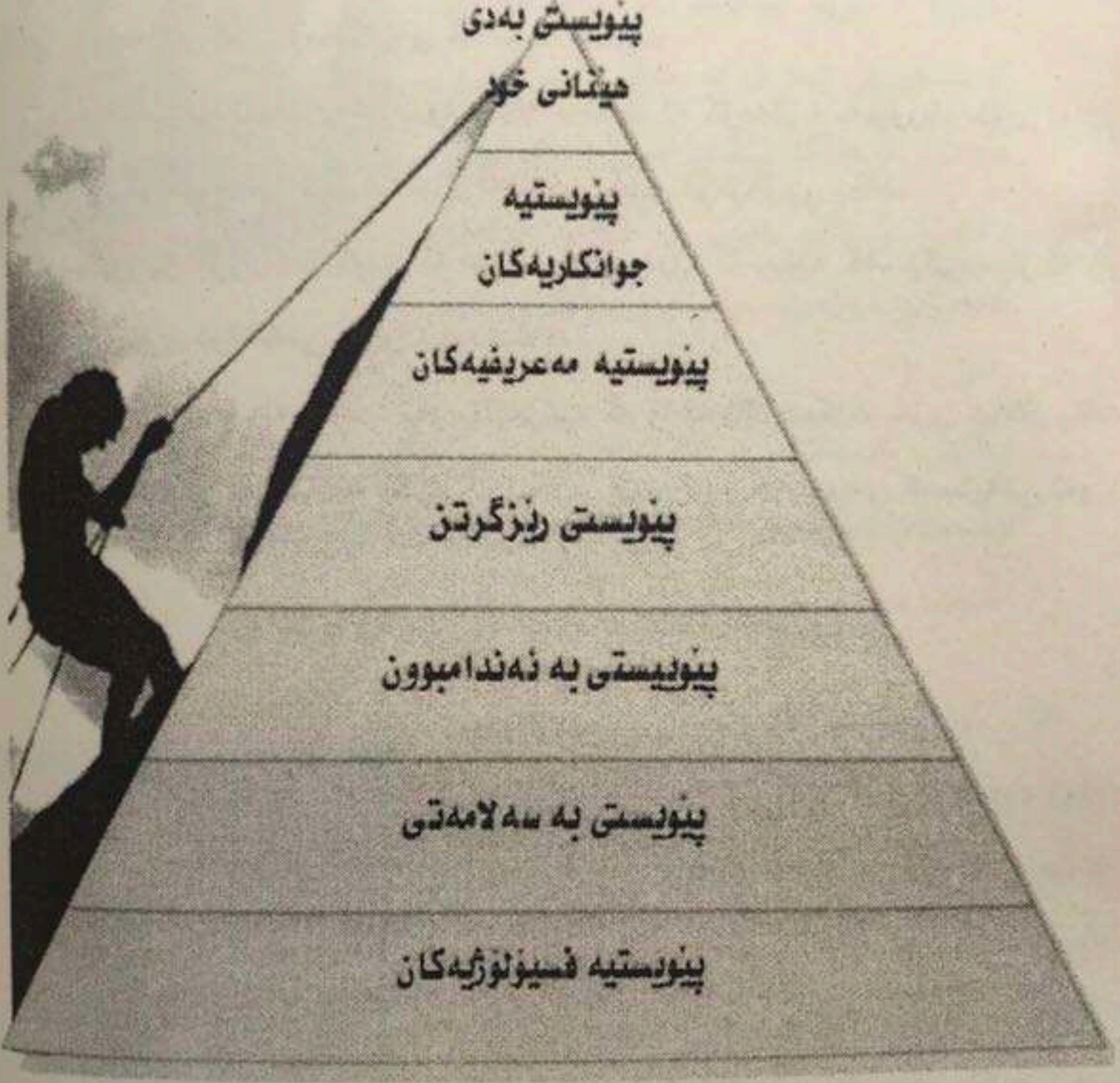
١- پێویستی بۆ ئارامی دەروونی : واتا رزگار بوون لە ترس بە هەموو سەرچاوەکانی.

٢-پێویستی بۆ رێزگرتنی کۆمەلایەتی : واتە پێویستی مرۆڤ بۆئەوەی ببێتە کەسێکی جێگای رەزامەندی ئەو کۆمەلگایەی کە تێیدا دەژێت .

٣- پێویستی بۆ ئینتیما : واتە مرۆڤ ببێتە بەشێك لە کۆمەڵ ، بەجۆرێك خۆی لە ناو ئەو کۆمەڵە بتوێنێتەوە و کەسایەتیان لە ناخی خۆی فۆتۆکۆپی بکات .

٤- پێویستی بۆ گوزارشت کردن لە خود : واتە مرۆڤ تا ببێتە کەسێکی دیار لە ناو کۆمەڵەکەی خۆی تواناکانی خۆی دەردەخات .

٥- پێویستی ڕێزگرتن لە خود : ئەو پاڵنەرەیە کە وا لە تاك دەکات خۆی چاکتر بکات و بەرگری لە هەموو ئەو شتانە بکات کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کەسایەتی ئەو .



نەخشەی ژمارە – ٨ – هەرەمی ماسلۆ بۆ پێویستیەکان

مرۆڤ و پاڵنەرە نەستییەکان :

تەنها هەست کاریگەری لە سەر ڕەفتاری مرۆڤ نیە ، بەڵکو هێزێك و پاڵنەرێکی زۆر گەورەتر هەیە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ دەبێت ئەویش نەستە ، زانای دەروونزان (فروید) پیێ وایە نەست نۆ بە قەد هەست کاریگەری لە سەر مرۆڤ هەیە ، نەستیش بریتییە لەو پاڵنەرە شاراوانە کە مرۆڤ هەستی پێناکات لە کاتی ئەنجامدانی ڕەفتارەکەی ، ئەم پاڵنەرانە لە نەستی مرۆڤ دەمینێنەوە لە بەر ئەوەی دەرچوونی بۆ هەستی کەسەکە دەبێتە ما یەی شەرمەزاری و ئازار بۆی ، لەبەر ئەمە ئەم پاڵنەرانە بە شێوەیکی هێما دەردەچن وەك :

أ- بەشێك لە یاریکردنی منداڵان و گەوران .

ب- لە هەندێ حەز وئارەزوەکان .

ت- لە کاتی وێنەکێشان .

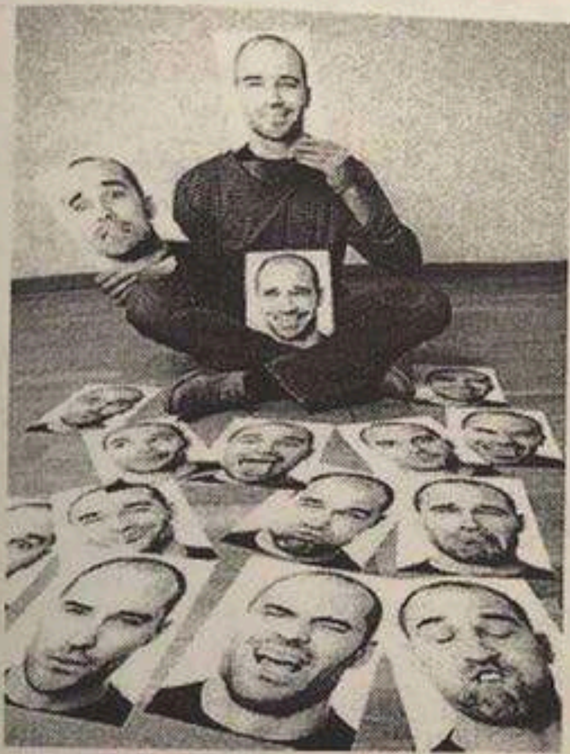
پ- لە قسە لەناکاوەکان و لەدەم دەرچووەکان وهەندی جار لە نووسینەکان.

ج- هەندێ لە جولەکانی لەش و هەڵچوونەکان لە کاتی جیاجیا ، بۆ نمونە خەندە لەسەر لێو لە کاتی بۆ نەیەکی ناخۆش .

ح- هەندی نەخۆشی دەروونجەستەیی (نفسجسمی)

هـــــەڵچـــــوون:

پێناسەی هەڵچوون .



هەڵچوونەکـــان زانینـــی هـەست وسۆزمان دەگـەیەنیتە کـەسانی تـر ، و لـە ڕێگەی هەڵچوونەکانیشەوە دەتوانین لە هەندێ حاڵەت بەرگری لە خۆمان بکەین و خۆمان لە مەترسیەکان بپارێزین ، بۆ نمونە کاتێك تووشی بارودۆخێکی مەترسیدار دەبیت ، هەڵچوونەکانت بەخێرایی بڕیار دەدات ، ئایە بەرگری بکەیت یاخود شوێنەکە جێ بهێڵیت و ڕابکەی .

لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون حاڵەتێکی مرۆڤایەتییە و مرۆڤ لە کۆنەوە لەگەڵی دا دەژێت ، بەڵام ناسینی هەڵچوون و شیکردنەوەی کارێکی ئاسان نیە ...لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵی پێناسەکردنیان داوە ، ئەویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە لەگەڵ هەڵچوون ڕوو دەدات .

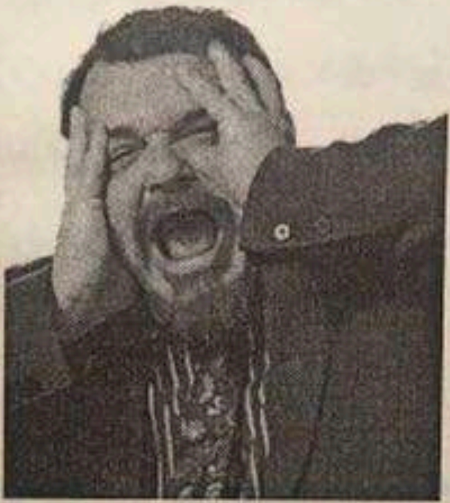
یەکێك لە بێناسەکانی هەڵچوون بریتییە لە : (حاڵتێکی ویژادنی بە هێزە دەبێتە هۆی شلەژانی دەروونی و فیسیۆلۆژی و هەندێ گوزارشت و جوڵانەوەی جیاواز ، هەڵچوون وەڵامدانەوەیەکی دوو جەمسەرە واتە پۆزەتیف دەبێت یا نێگەتیڤ بۆ بابەتی درك پێکراو)

یا دەتوانین بڵێین هەڵچوون (حاڵەتێکی نیگەرانی جەستەی دەروونی بەهێزو و خێرایە ، تاك دووچاری دەبێتەوە بەشێوەیەکی ناکاو ، لە ئەنجامدا تووشی شلەژان دەبێت)

لایەنەکانی هەڵچوون :

ئەگەر بمانەوێت هەڵچوونێك شی بکەینەوە وەك تورەیی یا ترس ، دەبینین لە سێ لایەن پێك دێت ئەم لایەنانەش بریتیە لە :-

١- لایەنی هەستی خودی :



ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەڵچووەکە ، واتە ئەو خۆی دەربارەی هەڵچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکا و باس لە سرووشتی هەڵچوونەکەی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی دەکات ، و لە ڕێگەی ڕامانی لەو کەسە دەتوانین لێکۆڵینەوەی دەربارەی بکەین .

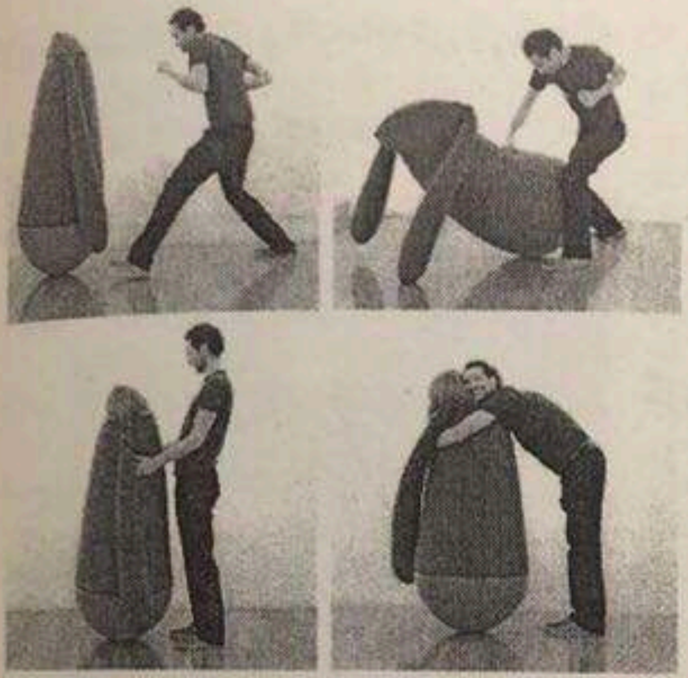
٢- لایەنی دەرەکی :

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جووڵە و گۆتە و گۆڕانکارییە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا ڕوو دەدەن و دەتوانرێت لە میانەیانەوە هەست بە جۆری هەڵچوونی بکەین ، ئایە ئەم مرۆڤە تورەیە یان دڵخۆشە ؟ .

٣- لایەنی فیسیۆلۆژی :

گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیاد بوونی لێدانی دڵ ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان ، زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا ، سوور بوونی ڕوخسار وەستانی پرۆسەی هەرس کردن ، وەستانی رژاندنی لیك لە گلاندی ناو دەم ، هەموو ئەم گۆڕانگاریانە هاوشانن لەگەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ .

كاری هەڵچوون :



هەڵچوون ڕەفتارە دەوروژێنێت و ئاراستەی دەكات ، هەربۆیەش سوودی خۆی هەیە بۆ مرۆڤ ، چونكە یارمەتیمان دەدات بۆ ڕێكخستنی شارەزاییەكان ، چالاكیەكانیشمان ئاراستە دەكات بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە ئەنجامی بدەین ، زۆر لە هەڵچوونەكانمان هێماییێكە بۆ كەسانی تر بۆ ئەوەی بزانن ئێمە لە چ بار دۆخێ داین .

بەشێوەیكی گشتی دەتوانین بڵێن كارەكانی هەڵچوون بریتییە لە :

١- وروژاندن :

هەڵچوونەكان وزەیەكی زیاتر بە هێز دەبەخشێت و هانمادەدات بۆ كاركردن ، و هێمایەكە بۆ ڕەفتاركردن لە بارودۆخە جیاجیاكان ، بۆ نمونە ئەو ئاژەڵەی دووچاری مەترسی دەبێتەوە ، ڕەفتارەكانی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی ئامادەبێت بۆ بەرگریكردن لە خۆی ، بەم كارەش هەلی مانەوەی لە ژیان زیاتر دەبێت .

٢- ڕێکخستن :

هەڵچوون یارمەتی ڕێکخستنی شارەزاییەکانی مرۆڤ دەدات بەرامبەر بە شتەکان ، چونکە لە ڕێگەی هەڵچوونەکانمان درك بە خودی خۆمان و کەسانی تر دەکەین ، کارەکانمان لە سەر بنەما هەڵچوونیەکان ڕێك دەخەین ، واتە ئەگەر بمانەوێت هەواڵیکی ناخۆش بەکەسێك بگەیەنین یان بمانەوێت داوای شتێکی لێبکەین داواکاریەکەمان دوادەخەین بۆ کاتێکی تر ، ئەگەر هاتو کەسەکە لە بارێکی هەڵچوونی خراپ دابوو .

لە لایەکی ترەوە هەڵچوونەکانما تێڕوانینمان بۆ دەوروبەرمان و شتەکان ڕێك دەخات ، بۆ نمونە ئەگەر هاتو کەسەکە لە بارێکی هەڵچوونی باش دابوو ، هەموو شتەکانی دەرووبەری ئارام وباش دەبێت ، واتە گەشبینانە سەیری جیهانی دەرەوەی دەکات ، بە پێچەوانەوەش ئەگەر باری هەڵچوونی خراپ بێت ، ئەوە جیهانی دەرەوەی زۆر ناخۆش دێتە بەرچاو هەرچەند جوان و ڕازاوەشبێت .

٣- ئاراستەکردنی ڕەفتار :

کەسێك هەست بە ترس بکات ڕادەکات ئەوکەسەی هەست بە دڵخۆشی بکات کارەکانی ڕێکتر دەکات و کەسی خەمبار ناتوانێت کارەکان ئەنجام بدات ، واتە هەڵچوونەکانمان ڕەفتارەکـان ئـاراسـتەدەکات و ڕۆڵـی گونجاندن دەگێڕێت. لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون ڕۆڵی ئاراستەکردنی ڕەفتار دەکات ، گرنگی هەیە لە پاراستنی کەسەکە ، بۆ نمونە کاتێك ئێمە هەست بە ترس دەکەین لە باردۆخێك خێراتر ڕادەکەین، لەگەل ئەوەی هیچ مەترسیمان لە سەر نەبێت .

٤- پەیوەندی :

گوزارشت کردنی دەم وچاو و بارودۆخی جەستە و ئاستی دەنگ هەموو ئەو شتانە چەندین پەیام بۆ کەسانی تر دەنێرن ، بۆ نمونە ئەو کەسەی دڵخۆشی خۆی دەردەبڕێت دەربارەی قسەکردن لەگەڵت ، بەڵام لە هەمان کاتدا باوەشکی دێتەوە ، نیشانەی نارەحەتی بێزاری پێوەدیارە .

لە نێوان هەڵچوون و سۆز :

زۆرجار تێکەڵیەك لە نێوان هەڵچوون و سۆز ڕوودەدات ، بۆ نمونە دەوترێت خۆشەویستی هەڵچوونە و بەزەیی سۆزە ، بۆیە پێویستە جیاوازی لە نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین ، دەروونزانەکان وای بۆ دەچن سۆز بریتییە لە ڕێکخستنێکی ویژدانی نەگۆڕ بەشێوەیەکی ڕێژەیی لە چەندین پێکهاتەی هەڵچوونی وە دروست دەبێت ، دەربارەی یەك بابەت دەخولێتەوە ، جا ئەم بابەتە کەسێك بێت یان شتێك بێت یان کۆمەڵەکەسێك بن ، بۆ نمونە سۆزی دایك بۆ منداڵەکەی ، کاتێك دڵخۆش دەبێت بۆ سەرکەوتنی منداڵەکەی و دلگران دەبێت کاتێ تووشی ناخۆشیەك دەبێتەوە.

لێردا دەتوانین بڵێین سۆز کۆمەڵە هەڵچوونێکی ڕێکخراوە ، بەلام هەڵچوون بارودۆخێکی لە ناکاوە ، مرۆڤ تێیدا هەست بە شلەژان دەکات ، بەخێرایی لە گەڵ نەمانی سەرچاوەی هەڵچوونەکەی هاوسەنگی خۆی بەدەست دێنێتەوە.

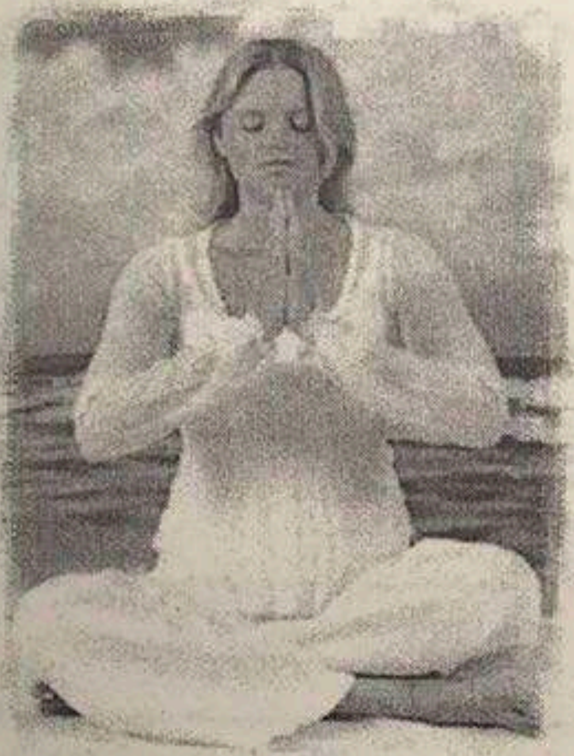
بۆ ئەوەی جیاوازی نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە جیاوازیەکانی نێوانیان بخەینە ڕوو:-

خشتەی ژمارە - ٢ -

جیاوازی نێوان هەڵچوون وسۆز

ژ	هەڵچوون	سۆز
١	حاڵەتێکی بەهێزو لە ناکاوە و خێرایە	ئامادەگیەکی شاراوەی ڕێژەیی یە
٢	دەرئەنجامێکە بۆ هەڵسوکەوتێکی لە نا کاوی وەك هەڵچوونی توڕەبوون	پێکهاتییە لە چەند هەڵچوونێك کە هەموویان دەخولێنەوە لە بارەی بابەتێکی دیاری کراو وەك خۆشەویستی
٣	بۆ ماوەیەکی کورت دەبێت	ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت وهەندیکیان لە گەڵ تەمەنی مرۆڤ دەبێت ، وەکو سۆزی دایکایەتی .
٤	لە ناکاو ڕوودەدات بە پێی حاڵەتەکە	پەیوەست دەبێت بە ئایدیای کەسەکە دەربارەی بابەتەکە .
٥	هەڵچوون ڕەهایە ، واتە ئێمە هەڵدەچین بەرامبەر هەموو شتێکی نامۆ	سۆز سنووردارە تایبەتمەندی خۆی دروست دەکات بەپێی کات .

هاوسەنگی هەڵچوونی :



هەموو کەسێك کەم تا زۆر هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە ، هیچ کەسێك نییە کامڵ بێت لە رووی هەڵچوونی ، بۆیە هاوسەنگی هەڵچوونی بابەتێکی ڕێژەییە لای مرۆڤ ، مرۆڤ بە شەو ورۆژێك ناتوانێت هاوسەنگی هەڵچوونی بەدەست بێنێت ، چونکە ئەم پرۆسەیە پێویستی بە چەند مانگ و ساڵ هەیە .

کەسەی هاوسەنگ چەند تایبەتمەندی هەیە ، بۆیە دەروونزانەکان پێناسەی تایبەتیان هەیە بۆ ئەم جۆرە کەسانە چەندین تایبەتمەندیان بۆ داناون ، یەکێك لەم زانایانە (جیلفۆرد)ە کە ئەویش پێی وایە کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچوونی ، (کەسێکە ڕوانگەیەکی بابەتی بۆ خودی خۆی هەیە ، هەست بە ئارامی دەکات لە بارودۆخە جیاجیاکان ، دوورە لە خۆویستی ، لە ڕوانگەی ئەو خۆنەویستییەی هەستیار دەبێت بۆ تێبینی کردنی کەسانی تر ،واتە بە شێوەیەکی بابەتیانە هەڵیان دەسەنگێنێت) لە پێناسەیەکی تر کە (خلیل ٢٠٠٧) ئاماژەی پێکردوە ، هاوسەنگی هەڵچوونی بریتیە لە (توانای کەس لە کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارو هەڵچوونەکانی ژیرانە چارەسەری ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە دەکات و بەنەرمو نیانی مامەڵە لە گەڵ بارودۆخە جیاوازەکان دەکات ، بە شێوازێکی ڕاست و دروست مامەڵە لە گەڵ کەسانی تر دەکات) .

لە تايبەت مەنديەكانى ئەو كەسانەى هاوسەنگن لە لايەنى هەڵچوونييەوە :

١- توانای کۆنترۆڵکردنی توڕەیی و چارەسەرکردنی کێشەکانی بە بێ توندو تیژی هەیە .

٢- وازهێنان لە خۆشی ئێستا لە پێناوی سوودی دواتر .

٣- لە کاتی بوونی بەربەست بەرگری و هەوڵدانی بەردەوام .

٤- دوورکەوتنەوە لە خۆویستی و هەست کردن بە گرنگی بوونی کەسانی تر لە دەوروبەری.

٥- توانای بەرگریگردن لە کاتی شکست هێنان و ناخۆشیەکان .

(مليجى) بۆ چوونێکی تايبەتی هەيە دەربارەى تايبەت مەندى كەسى هاوسەنگ لە رووى هەڵچوونى ، بەم خاڵانەى خوارەوە دەيخاتە روو :

١- توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی هەیە بە جۆرێك تووڕە نابێت لە سەر شتی سادە.

٢- توانای کۆنترۆڵکردنی حەزوئارەزوەکانی هەیە و توانای دواخستنی خۆشییەکانی ئێستای هەیە لە پێناو بەدەستهێنانی قازانجی باشتر لە داهاتوو .

٣- دووردەکەوێتەوە لە ڕەفتاری منداڵی ، وەك خۆ ویستی و ئیرەیی و موڵکداریەتی .

٤- لە سەرخۆیە و جێگیرە لە کاتی هەڵچوونەکانی .

٥- پشت بە خۆ بەستن و توانای بەرپرسیاریەتی هەیە .

٦- توانای بەرگری لە ناخۆشی و شکستەکان هەیە .

(إنگلش ويبرسن) ئاماژەی بە هەندی تایبەت مەندی کەسی هاوسەنگ دەکەن لەوانە:

١- توانای کارکردنی بەردەوامی هەیە ، بێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات ، هەست بە گرنگی کارەکانی خۆی دەکات .

٢- توانای خۆشەویستی هەیە ، پەیوەندی لە گەڵ کەسانی تر دروست دەکات وکاریگەری لە سەر کەسانی دەوروبەری خۆی هەیە .

٣- بروای بەخۆی هەیە لە بڕیاردانی ، توانای هەڵسەنگاندنی بڕیارەکانی هەیە بە جۆرێك گونجاوترین بڕیار دەردەکات بۆ باردۆخەکان .

٤- ڕێزی کەسانی تر دەگرێت و بەشێوەیەکی ڕێك مامەڵەیان لە گەڵ دەکات .

٥- توانای سوود وەرگرتنی هەیە لە کەسانی تر ، بۆ ئەوەی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری خۆی پێش بخات و هەوڵی خزمەتکردنی مرۆڤایەتی دەدات .

٦- هەوڵدەدات باردۆخێکی گونجاو بۆ ژیانی خۆی برەخسێنێت بێ ئەوەی کەس بۆ بەرژەوەندیەکانی بچەوسێنێتەوە .

٧- کەسێکە لای کەسانی تر جێگای باوەرە.

تیۆرەکانی هەڵچوون :

چەندین تیۆری جیاجیا هەن هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتە هەڵچوونیەکانی مرۆڤیان داوە ، لەم تیۆرانەش :

١- تیۆری (جیمس لانج) :

ئەوەی لامان روونە مرۆڤ خەم بارە دەگرییێت ، لەکەسێك دەدات چونکە تورەیە ، دەترسێت چونکە دەلەرزێت ، بەڵام زانا ولیم جیمس بۆچونێکی جیاوازی هەیە دەربارەی هەڵچوون و پێی وایە ئێمە خەم دەخۆێن چونکە دەگرێین و هەست بە تورەیی دەکەین چونکە لەکەسێك دەدەین ، واتە حاڵەتە هەڵچوونیەکە لە دوای ڕەفتار دێت نەك پێشی ! ، کەواتە بە بۆچوونی ولیم جیمس هەست کردن بە ترس لەدوای گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیکانەوە دێت ، و زانای دانیمارکی (کارل لانج) پاڵپشتی ئەم تیۆرەی کرد بۆیە ئەم تیۆرە بە تیۆری _ جیمس لانج _ ناسراوە .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم تیۆرە چەندین رەخنەی لێگیراوە لەوانە :

أ- هەموو ئەوشلەژانانە ئاماژەیان پێکراوە کە دەبنە هۆی هەست کردن بە هەڵچوون ، لە زۆر حاڵەتی تر دەردەکەوێت ، بێ ئەوەی کەسەکە هەڵبچێت .

ب- جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان خودی گۆڕانکاریە فسیۆلۆیەکان کە لە حاڵەتی هەڵچوون سەرهەڵدەدەن .

ج- لەهەندێ تاقیکردنەوە دەرکەوت کاتی پێوەندی نێوان دەمارەکان و مێشك پچڕا ، ئاژەڵەکە نیشانەی بەردەوام هەڵچوونی هەبوو ، واتە شلەژانی جەستەیی مەرج نییە بۆ هەڵچوون .

٢- تیۆری (کانون – بارد) :
بۆ شیکردنەوەی هەڵچوون ، زانا (کانون) لە ڕەخنەگرانی تیۆری (جیمس – لانج) بوو ، لە دەرئەنجامی چەندین توێژینەوە کە ئەنجامی دابوو لە سەر ئاژەڵەکان بۆی دەرکەوت ، بوونەوەرەکان جاچ ئاژەڵ بێت یان مرۆڤ ، ئەگەر دووچاری حاڵەتێکی هەڵچوونی بن ، ئەوا گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانیانی بەسەر دا ڕوودەدات ، بەشێوەیەکــی نەویست (لا إرادی) ، چونکە گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان لە ژێر کۆنترۆڵی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان .

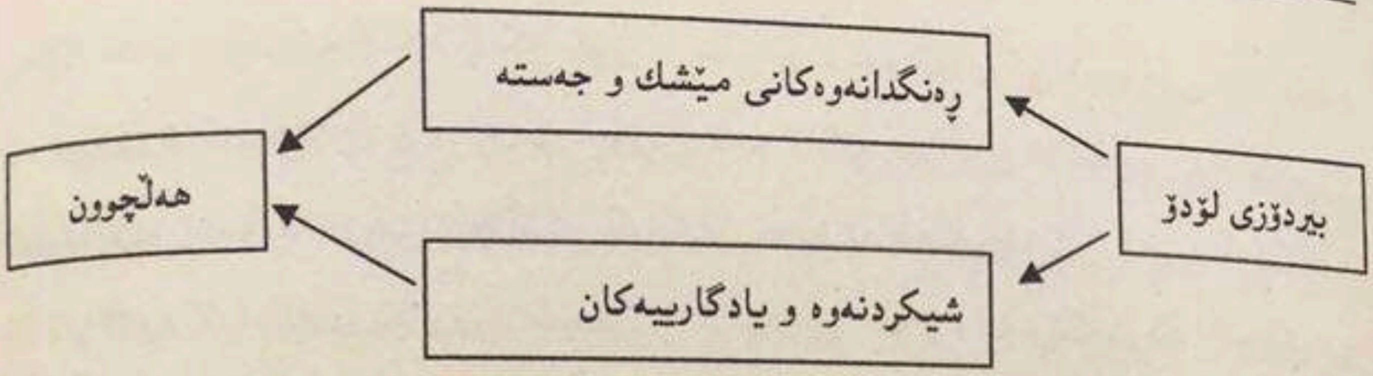
٣- تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)
سەرهەڵدانی ئەم تیۆرە لە دەرئەنجامی وروژاندنی چەندین پرسیار بوو لای زاناکان لە وانە ، ئەو پەیوەندیە چیە لە نێوان ئەوەی بیری لێدەکەینەوە ، لەگەڵ ئەوەی هەستی پێدەکەین ؟ .ئایە هەڵچوونەکانمان دەرئەنجامی بیرەکانمانە ؟ ئایە دەتوانین هەڵچوونەکانمان بگۆڕین بە گۆڕینی بیرۆکەکانمان ؟ . ئایە ڕاستە ئێمە ئەوەین کە بیری لێدەکەینەوە ؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە زانا دەروونناسەکان پێیان وابوو پرۆسە مەعریفیەکانمان (درککردنمان ، یادگاریەکانمان ، شیکردنەوەکانمان) پێکهاتە سەرەکیەکانی هەڵچوونمانە .

یەکێك لە زانا دەروونناسەکان کە ناوی (شاشتر) بوو تیۆرێکی تایبەتی دانا ناسرا بە تیۆری (دووفاکتەر) ، بە بۆ چوونی ئەم زانایە هەردوو فاکتەر (جەستەیی ، فسیۆلۆژی) و (مەعریفی) ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەکان ، واتە ئەم زانایە لە لایەکەوە لایەنگیری تیۆری (جیمس – لانج) ی کردوە لە ڕێگەی ئاماژەپێکردنی گرنگیی ڕۆڵی گۆڕانکاریە فسیۆلۆژی وجەستەییەکان لە هەڵچوون .
لە لایەکی ترەوە لایەنگیری تیۆری (کانون –بارد) کردوە بەوەی هەمان گۆڕنکاریە فسیۆلۆژەکان ڕوودەدات بۆ هەڵچوونەکانمان (واتە لە کاتی تورە بوون و ترس و دڵەراوکی ، نارەحەتی) گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان وەك یەك دەبن .

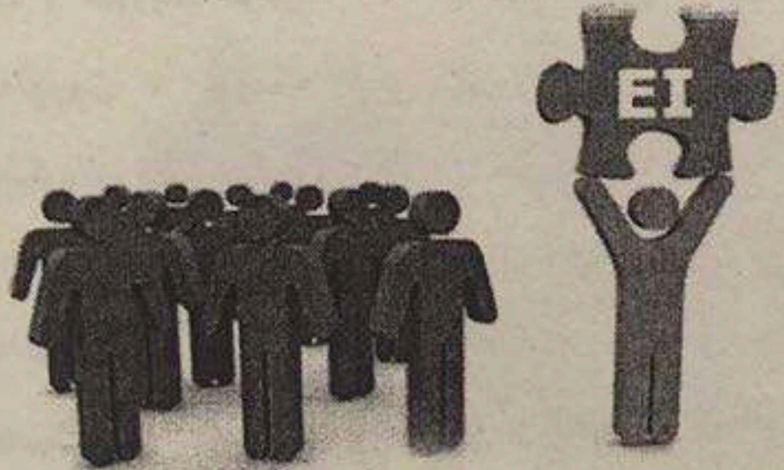
٤– تیۆری لۆدۆ :

زانا (جوزیف لودۆ ١٩٩٦) گۆڕانکاری لە سەر بیردۆزی مەعریفی کرد دەبارەی هەڵچوون ، چونکە پێی وابوو هەموو مرۆڤێك سیستەمی تایبەتی هەیە بۆ شیکردنەوەی هەڵچوونەکان ، هەرسیستەمێك لە سیستەمەکانی تر بە پێی جیاوازی هەڵچوونەکان جیاوازی هەیە ، بۆ نمونە ترسان پەیوەستە بە چالاکی (امیجدالا) کە لە مێشکی مرۆڤ دایە ، بێ ئەوەی پێویستی بە شیکردنەوی مەعریفی بێت ، بەڵام هەستکردن بە گوناح و کۆکردنەوەی یادگاری و بەراوردکردنی یادگاریەکانی هاوشێوەی لە بیر ، پێویستی بەشیکردنەوەی مەعریفی دەبێت .
واتە لە هەر ڕەنگدانەوەیەکی هەڵچوونی ، چەندین فاکتەر کاریگەر دەبن ، لەوانە (ڕەنگدانەوەکانی مێشك ، کارە جەستەییەکان ، شیکردنەوەکان ، یادگارییەکان) هەموو ئەمانە پەیوەندیان بەم بارودۆخە هەیە ، وە دەتوانین بیرۆکەی لۆدۆ لە نەخشەی داهاتوو روون بکەینەوە :



نەخشەی ژمارە – ۹ – بیردۆزی زانا لۆدۆ بۆ هەڵچوون

➢ زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی Emotional Intelligence



لە چەند ساڵی ڕابردوو بۆچوونی زانایان بۆ زیرەکی گۆڕانکاری بەسەرداهات ، بۆچوونێکی نوێیان بۆ زیرەکی خستە ئارا ، پێیان وایە زیرەکی تەنها پەیوەست نییە بە لایەنی عەقڵی بەڵکو زیرەکی لایەنی زۆر گرنگتری هەیە ، لەوانە زیرەکی هەڵچوونی ، بە بۆچوونی زاناکان زیرەکی عەقڵی تەنها (٢٠٪) ڕۆڵی هەیە لە سەرکەوتنی کەسەکە و (٨٠٪) هۆکاری ترە دەبێتە هۆی سەرکەوتنی ، لەوانە زیرەکی هەڵچوونیە .

سەرتاكانی لێكۆڵینەوە دەربارەی زیرەكی هەڵچوونی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی (١٨) ، هەروەك (مایر و سالوڤ) ئاماژەی پێدەكەت ، زانا كان لەو كات عەقڵی مرۆڤیان بۆ سێ بەش دابەش كردووە ئەویش :

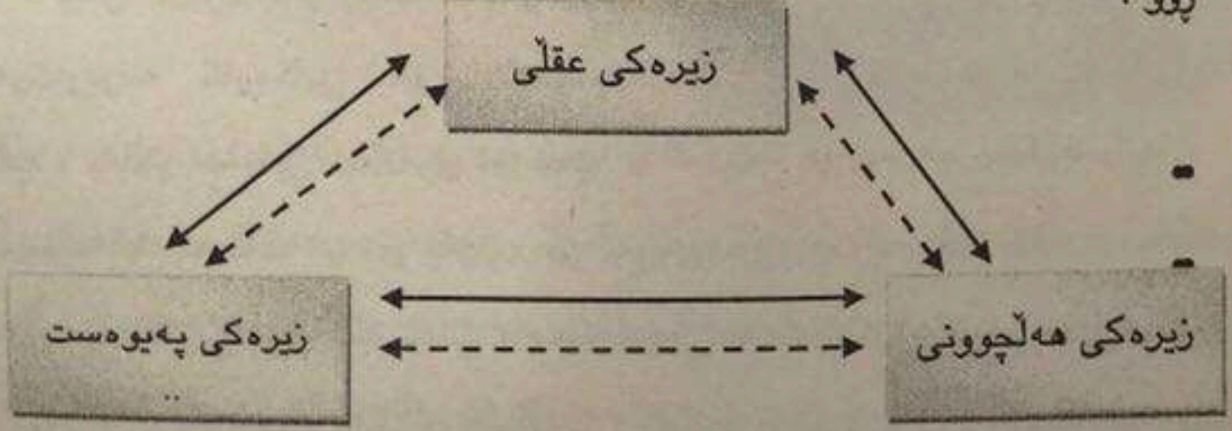
١- زانین Cognition : چەندین كاری هەیە وەك بیركردنەوە وبیرهاتنەوە و بڕیاردان وپرۆسە عەقلیەكانی تر .

٢- هەڵچوون Emotion : لایەنە میزاجیەكان دەگرێتەوە و سۆزەكانی مرۆڤ وەك دڵ خۆشی ، ئارامی دڵ ، تورەبوون و نائومێدی و دڵەراوكێ وبەرگری نەگرتن بەرامبەر بارودۆخە جیاجیاكان .

ئەوی شایەنی باسە زانین و هەڵچوون بە هەردوكیان زیرەكی هەڵچوونی پێك دێنن و لەم زیرەكیە كۆ دەبنەوە ویەكتر تەواو دەكەن .

٣- پاڵنەر Motivation ••• لایەنە بایۆلۆژیەكانی مرۆڤ دەگرێتەوە وپەیوەستە بەو ئامانجانەی كە تاك هەوڵی بەدەستهێنانی دەدات .

زانا (مایر) زیرەكی بۆ سێ جۆر دابەش دەكات ، ئەوانیش (زیرەكی عەقڵی ، زیرەكی هەڵچوونی و زیرەكی پەیوەست بە پاڵنەر) ئەم سێ جۆرە زیرەكیە بەرێژەی جیاواز پەیوەندییان بەیەكەوە هەیە ، دە توانین بەم نەخشەیە بیخەینە ڕوو :-



نەخشەی ژمارە - ١٠ - پەیوەندی نێوان هەرسێ زیرەكی بە پێی بۆچوونی مایر

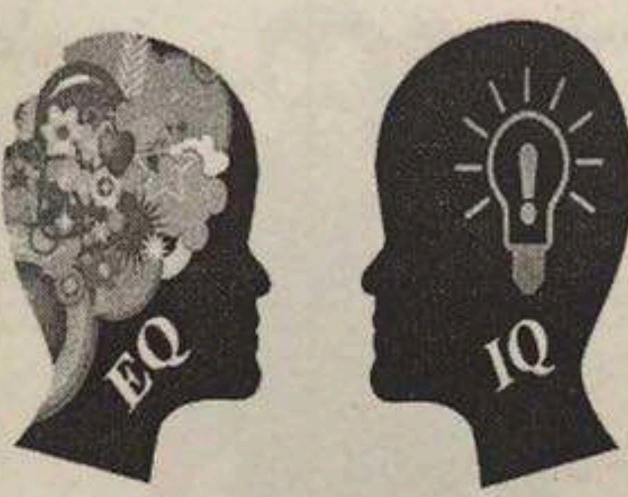
هەردوو زانا (جۆن مایر و پیتر سالوفی) پێناسەیەکی تایبەت بە زیرەکی هەڵچوونی دانا ، بەبۆچوونی ئەم دووزانایە زیرەکی هەڵچوونی بریتییە لە (کۆمەڵێك لێزانین و توانستی عەقڵی ، پەیوەستە بە شیکردنەوەی زانیاریە هەڵچوونیەکان ، تایبەتە بە درککردنی هەڵچوونەکان و بەکارهێنانی بۆ ئاسانکردنی پرۆسەی بیرکردنەوە وتێگەیشتنی هەڵچوونی خۆ وکەسانی تر لەگەڵ ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکان) .

زیرەکی هەڵچوونی گرنگ خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤ ، بەتایبەتی لە بواری کار و پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان ، پسپۆڕان لە بواری پیشەسازی و پەروەردە گرنگی تایبەتیان داوەتە ئەم جۆرە زیرەکییە ، تا گەیشتۆتە ئەو ڕادەیەی زیرەکی هەڵچوونی وەك پێوەرێك دابنێن بۆ فەرمانبەری سەرکەوتوو ، پسپۆڕانیش شارەزایی لە کارەکان تەنها پێوەر نییە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە دەتوانێت سەرکەوتوانە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات ، بەڵکو چەندین فاکتەری تر هەیە پێویستە لە کەسەکە بەدی بکرێت بۆ ئەوەی بڕیار بدرێت ئەو کەسە سەرکەوتو دەبێت یان نا ، لە وانە چۆنیەتی مامەڵە کردنی لە گەڵ کێشەکان و هاوڕێیەکانی لە بواری کار ، وتوانای بەگری لە کارکردن ، ئاڕاستەکانی بەرامبەر کارەکەی ، ڕێژەی

پاڵنەرەکانی ....هتد ، کەبەشێکی زۆر لەم فاکتەرانە دەکەوێتە چوارچێوەی زیرەکی هەڵچوونی .

لە لایەکی تر گرنگی زیرەکی هەڵچوونی لە قوتابخانە پەیوەستە بە ڕادەی گونجانی قوتابی لە گەڵ وانەکان و مامۆستا و هاورێیەکانی لە ناو پۆڵ کە ئەوانە هەموویان کاریگەری خۆیان هەیە لە سەر ڕادەی تێگەیشتنی بابەتەکان و یارمەتی قوتابی دەدات بۆ ئەوەی پەیوەندیەکی تەندروست لە گەڵ قوتابخانە دروست بکات و لە کۆتاییدا ڕەنگدانەوەیەکی باشی لە سەر ئاستی قوتابی هەبێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش لە وڵاتە پێشکەوتووەکان گرنگی تایبەت دراوەتە ئەم جۆرە زیرەکیە لە سەر ئاستی قوتابخانە و کۆمپانیاکان ، چونکە توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندوە زیرەکی هەڵچوونی ئامرازێکی سەرکەوتوە بۆ پێشبینی ڕادەی سەرکەوتنی تاک لە کارەکانی لە دوا ڕۆژ.



لەو زانایانەی گرنگیان بە زیرەکی هەڵچوونی داوە توێژینەوەی زۆریان دەربارەی کردوە (دانیال جۆلمان) و کتێبێکی بە ناوە (زیرەکی هەڵچوونی داناوە)

دانیال جۆلمان پەرەی بە تیۆرەکەی دەبارەی زیرەکی هەڵچوونی داوە ، پێشی وایە ئەم زیرەکییە پێویستە لە بواری کار گرنگی پێبدرێت ، چونکە بە بۆچوونی (جۆلمان) زیرەکی هەڵچوونی پەیوەندیەکی زۆری هەیە بە بەڕادەی ئەنجامدانی کارەکان ، پێی وایە پێشبینی کردنی ڕادەی سەرکەوتنی کەسەکە لە کارەکانیدا ، دەبێت لەڕێگەی دیراسەکردنی توانستەکانی تاک بێت لە ڕووی (هۆش بە خود ، و

بەڕێوەبردنی خود ، و هۆشی کۆمەڵایەتی ، و بەڕێوەبردنی پەیوەندەیەکان) (جۆلمان) ناوی لەم توانستانە نا توانستە هەڵچوونیەکان Emotional Competence ، دەتوانین تیۆری جۆلمان بەم خشتەیە بخەینە روو :

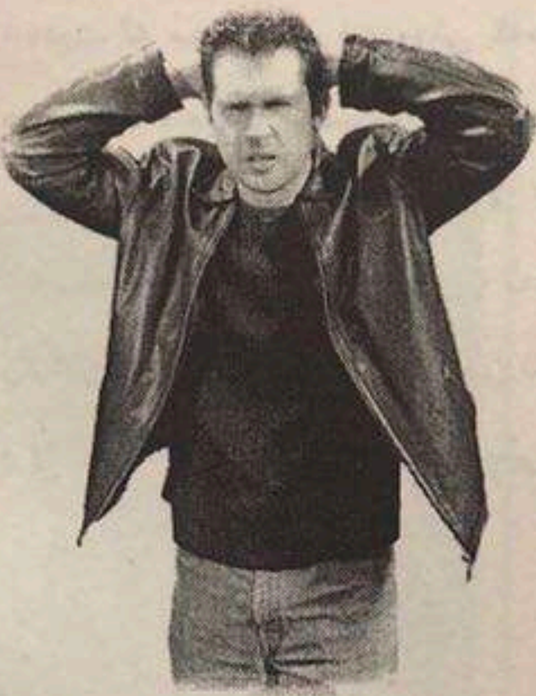
خشتەی ژمارە -٣- پێکهاتە توانستە هەڵچوونیەکان بە ڕای جۆلمان

توانستەکان / چالاکیەکان	توانستی خودی کەسەکە Self-personal competenc	توانستە کۆمەلایەتیەکان Social competence
ناسینەوە و درکپێکردنی هەڵچوونەکان Emotion Recognition	هۆشی خود••• – درککردنی هەڵچوونەکانی خود –هەڵسەنگاندنی ورد بۆ هەڵچوونەکانی خود – بروا بە خۆ بوون	هۆش بەکەسانی تر : – هاوسۆزی – هاوکاریکردنی کەسانی تر – هۆش بە سروشتی کار .
ڕێکخستنی هەڵچوونەکان Emotion Regulation	بەڕێوەبردنی خود : – کۆنترۆڵکردنی خود. –هەست کردن بە بەهاکان. – هەستکردن بە خود. – توانای خۆ گونجاندن. – پاڵنەر بۆ بەدەست هێنانی ئەنجام. – دەست پێشخەری.	بەڕێوەبردنی پەیوەندیەکان لە گەڵ کەسانی تر: – کاریگەری لەسەر کەسانی تر – پەیوەندی لەگەل کەسانی تر. – پەڕێوەبردنی ململانێ. – سەرکردایەتی. –هاندانی کەسانی تر. – دروستکردنی پەیوەندی بەهێز لەگەڵ کەسانی تر. – هاوکاری وکارکردن لەگەڵ کۆمەڵ

➢ پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر :

پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان هەڵچوون و پاڵنەرەکانمان ، دەتوانین ئەم پەیوەندیە بەم خاڵانە بخەینە روو :-

١- ئێمە هەڵدەچیین کاتێك یەکێك لە پاڵنەرەسەرەکیەکانمان دەوروژێندرێت، هەڵچوونەکانمان بە هێز دەبێت ئەگەر وروژێنەرەکە بە هێزبێت و چاوەڕوان نەکراوبێت ، بۆ نمونە مردنی کەسێکی نزیك بە ڕووداوێکی دڵتەزێن ، یان ئۆتۆمۆبیلێك لە ناکاو بۆ کەسەکە بێت لەکاتی پەڕینەوە جادە .



٢- ئێمە هەڵدەچیین کاتێك پاڵنەرەکانمان ڕێگای لێ دەگیرێت ، واتە ئەو ڕەفتارەی مرۆڤ دەیکات بۆ گەیشتن بەئامانج ، یارمەتی نادات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی ، بۆ نمونە (نەمانی پێویستیەکی گرنکی لە بازار کە تۆ بەنیازی بیکڕیت) یان (نەمانی دەرمانێکی پێویست بۆ خۆت لە دەرمانخانەکان)

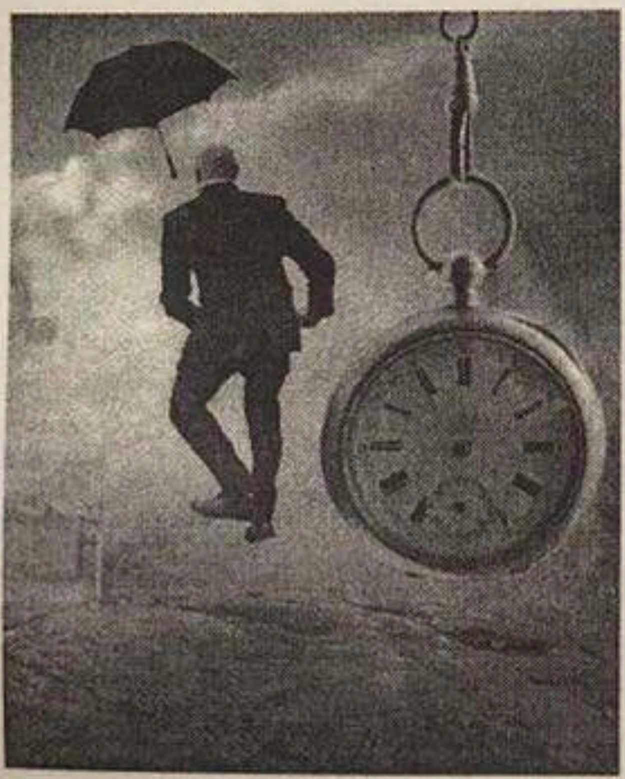
٣- ئێمە هەڵدەچین کاتێت پێویستیەکانمان لە ناکاو بەدی دێت بە شێوەیەکی چاوەروان نەکراو ، بۆ نمونە بردنەوەی خەڵاتێکی زۆر بەنرخ لە تیروپشکێك ، سەرکەوتنی نەشتەرگەریەك جاوەروانی سەرنەکەوتنی لێ دەکرا ، یا سەرکەوتنی قوتابیەك دەرنەچوونی چاوەروان دەکرا .

➢ هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان :

شاراوە نیە لای هەمووومان کە پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستەی مرۆڤ ، هەر یەکێکیان کاریگەری لە سەر ئەوی تر هەیە ، واتە کاتێك مرۆڤ دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ئەم نەخۆشییە ڕەنگدانەوەیەکی بەهێزی دەبیت لە سەر باری دەروونی کەسەکە بۆ نمونە ئەو کەسەی تووشی هەڵامەت یان سەرئێشە دەبێت هەست بە بێزاریەکی زۆر دەکات .

پێچەوانەش ڕاستە ، ئەگەر مرۆڤ لایەنی دەروونی تەواونەبێت ، دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ، بۆ نمونە ئەو کەسەی خەم وخەفەت زۆر بخوات وبەردەوام دڵە راوکێی هەبێت دووچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە ، وەك نەخۆشی گەدە و شەکرە و ودڵ ، ئەم جۆرە نەخۆشیانە پێی دەوترێت نەخۆشیە (سایکۆسۆماتیەکان) .

بـەشـی چوارەم



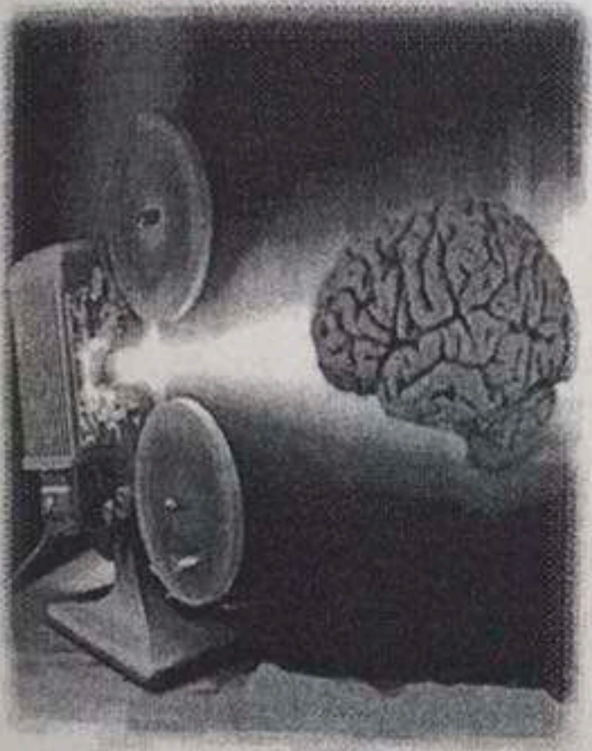
ئامانجەکانی ئەم بەشە :

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی بیرهاتنەوە وجۆرەکانی.
- خستنەرووی بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتەوە.
- باسکردنی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە
- فێربوونی چەمك وتیۆری بیرچوونەوە .
- خستنەرووی دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە

بیرهاتنەوە وبیرچوونەوە

➢ بیرهاتنەوە



زانـــــای دەروونـــزان (نایســـر) دەڵـــێت (بیرهاتنەوە بناغەی پرۆسە عەقڵیەکانی مرۆڤـە و ئەوهێـزەیە کە هـەموو پرۆسەعەقڵیەکانی تر بەکاردەخات ، چونکە بێ بیرهاتنەوە هەموو ڕووداوەکانی ژیان بریتی دەبێت لە دووبارەبوونەوەیەکی بێ سوود و مرۆڤ تێیدا هیچ فێر نابێت ، هەربۆیەش بیرهاتنەوە بە یەکێکە لە پرۆسە مەعریفییە گرنگەکانی ژیان دەژمێردرێت .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەی بیرهاتنەوە بکەین دەتوانین بڵێین : پرۆسەیەکی عەقلییە ، لە ڕێگەیەوە هەموو زانیارییە کۆنەکانمان دە هێنینەوە یاد . و بە پرۆسەیەکی ئاڵۆز دەژمێردرێت ، چونکە چەند پرۆسەیەکی تر لەخۆوە دەگـرێت وەك (هەڵگرتن ، هێنـانەوە ، ناسـینەوە ، درك پێکردن، هۆش).

أ- پرۆسەی هەڵگرتن (الاحتفاظ) : واتە هەڵگرتنی ئەو زانیاریانەی کە مرۆڤ ڕۆژانە ڕوبەڕوی دەبێتەوە وەك زانیاری و دەست ڕەنگینی و وخووەکان .

ب- پرۆسەی هێنانەوە (الاسترجاع) : ئەم پرۆسەیە بریتییە لە هێنانەوەی ئەو زانیاریانەی کە لە پێشوو هەڵمان گرتووە لە مێشکمان ، وەك هێنانەوەی وشە و واتا و وێنە .... هتد.

ج- پرۆسەی ناسینەوە (التعرف) : بریتییە لە درککردنی مرۆڤ بۆ شتەکان وەك بەشێك لە زانیارییە کۆنەکان ، بۆ نمونە

کاتێ گوێت لە گۆرانییەك دەبێت بۆ دووەم جار لەگەڵ خۆت دووبارەی دەکەیتەوە ، چونکە هەست دەکەی تۆ پێشتر ئەو گۆرانیەت بیستووە و بەشێکت لە بەرکردووە . یان کاتێ شوێنێك بۆ دووەم جار دەبینی شوێنەکان دەناسیتەوە .

جۆرەکانی بیر .

سێ جۆر بیر مان هەیە ، ئەوانیش :

أ- بیری هەستی (الذاكرة الحسية) :

هەستەوەرەکانمان بەردەوام دوروژێندرێت لە رێگەی چەندین زانیاری جیاجیا ، چاوەکانمان رۆژانە چەندین دیمەن دەبینێت ، دەستەکانمان هەست بە گەرمی و ساردی ونەرمی و رەقی شتەکانی دەوروبەری خۆی دەکات ، واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان دەچێتە ناو بیری هەستیمان و بۆ ماوەیەکی زۆر کەم دەمینێتەوە ، ئەم جۆرە بیرە زۆر بەسوودە بۆ ژیانی رۆژانەمان .

بیری هەستی چەندین تایبەتمەندی هەیە لەوانە :

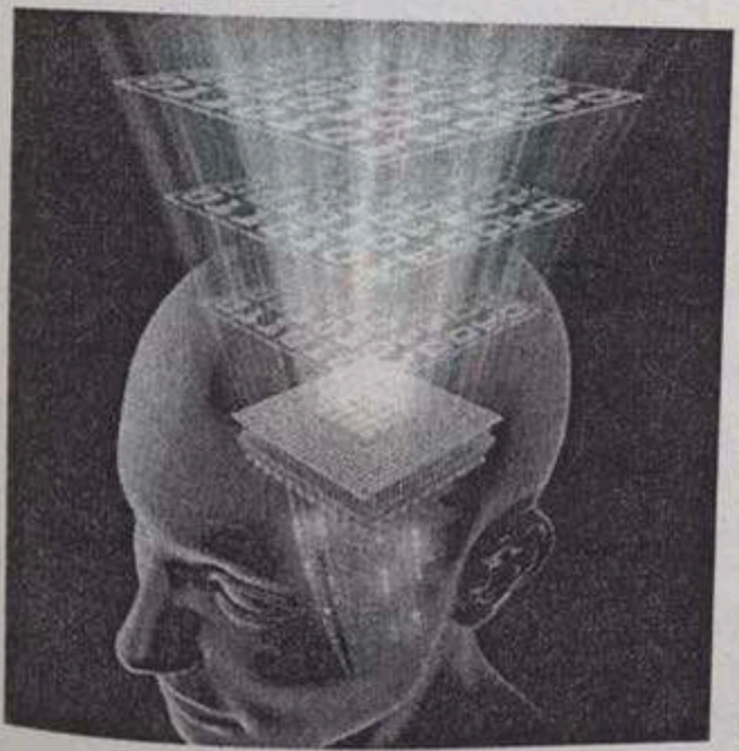
١. ڕێکخستنی گواستنەوەی زانیارییەکان لە نێوان هەستەوەرەکان و بیری کورت خایەن ، و دەتوانێت (چوار یەکەی مەعریفی) لە یەک کاتدا بگوازێتەوە ، و ئەم یـەکە مەعریفیە (وشە یان پیت یان رستەیەک بێت) .

٢. کۆکردنەوەی ورووژێنەرەکان بۆ ماوەیەکی کورت بۆ چەند چرکەیەک دوای نەمای ورووژێنەرەکە .

٣. گواستنەوەی وێنەیەکی ڕاست دروست لە جیهانی دەرەوە لە ڕێگەی هەستەوەرەکان ،

خستنەڕووی زانیارییەکان و کۆد دانان بۆی .

ب- بیری کورت خایەن (الذاكرة القصيرة المدى) :



لەم جۆرە بیرە مرۆڤ دەتوانێت ئەو زانیاریانە بیری خۆی بهێنێتەوە دوای ماوەیەکی کورت لە بیستنی یان بینینی ، لەگەڵ ئەوەی ئاگای تەواوی لێ نەبووبێت ، مرۆڤ دەتوانێت هەموو زانیارییە ڕوونەکان بەئاسانی کۆ بکاتەوە تا وادەیەکی کەم .

بیری کورت خایەن دوو کـاری هەیـە (یەکەم / کۆکردنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی کورت ... دووەم / هەڵبژاردنی زانیارییەکان بۆ ئەوەی زانیاری مەبەستدار لە ناو زانیارییەکان بباتە بیری درێژخایەن) ئەم جۆرە بیرەش چەندین تایبەت مەندی هەیە لەوانە :

- ماوەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان سنووردارە ، بۆ ١٥ تا ١٨ چرکە دەمێنێتەوە .
- وادەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان سنووردارە ، زانا (میللەر) توانای ئەم بیرەی بۆ هەلگرتنی زانیارییەکان بە (نـۆ یەکەی مەعریفی) داناوە .
- دوای ١٨ چرکە لە گەیشتنی زانیارییەکان بۆ بیری کورت خایەن ، مامەڵەی لە گەڵ نەکرا و دووبارە نەکراوە و مەشق نەکرا بۆ خەزن کردنی ، زانیارییەکان لە بیر دەکرێتەوە .
- پەرتەوازەبوونی ئاگا کاتی مامەڵەکردنی لە گەڵ زانیارییەکان لە بیری کورت خایەن ، دەبێتە هۆی ئەگەری لە دەست دانی زانیارییەکان .
- خێرایی وەرگرتنی زانیارییەکان بۆ بیری کورت خایەن ، زانیارییەکۆنەکان ناچار دەکات بچنە دەرەوەی بیری کورت خایەن ، ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت (گۆڕین) .

پرۆسەی کۆد دانان لە بیری کورت خایەن :

کۆد دانان لە بیری کورت خایەن ، بە سێ جۆر دەکرێت ئەوانیش :

یەکەم // کۆد دانانی دەنگی : مرۆڤ لەکاتی مامەڵەکرندنی لە گەڵ دەروربەری هەوڵدەدات کـۆد بۆ دەنگەکان دابنێت بـۆ ئەوەی لێکیان بکاتەوە ، بۆ نمونە کۆدی دەنگی بۆ ژمارە (٤) جیـاوازە لە ژمارە (٧) و هەردووکیان جیاوازن لە ژمارە (٩) ، لە لایەکی ترەوە ئێمە زیندەوەرەکان لە ڕێگەی دەنگەکانیانەوە دەناسینەوە ، ئەگەر وێنەکانیشیان نەبینین.

دووەم // کۆد دانانی وێنەیی : مرۆڤەکان پەنا دەبەنە بەر جیاکردنەوەی شتەکانی دەوروبەریان بەپێی وێنەکانیان ، ئەم جۆرە کۆد دانانە دەناسرێت بە بیری فۆتۆگرافی ، چونکە مرۆڤ وێنەکان وەك کامێرا دەگرێت و لە بیری خۆی کۆی دەکاتەوە .

سێ یەم // کۆد دانانی واتایی : دەتوانرێت کۆد بۆ ورووژێنەرەکانی دەوروبەرمان دابنێین بۆ ئەوەی بەئاسانی زانیارییەکانمان بیر بێتەوە ، بۆ نمونە ئێمە کۆد بۆ دەنگی ئافرەت و پیاو و مندال بەجیا دادەنێین ، زیندەوەرەکان دابەش دەکەین بۆ چەند بەش بە پێی ژیانیان لە دەرەوەی ئاو یان لە ناو ئاو ...... هتد .

ج- بیری درێژخایەن (•••••••• •••••••••••• •) :

توانینی مرۆڤە لە بیر هاتنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دوور ، وەك چەند کاتژمێرێك یا چەند رۆژێك یا چەند سالێك وە هەندێ جار تا درێژایی تەمەنی لەگەڵی دا دەبێت وەك ناوی مرۆڤ و مێژووی لە دایك بوونی یان وشە سەرەتاییەکان .

هێنانەوەی زانیاری لە بیری درێژخایەن چەند ستراتیژیەتی تایبەتی هەیە ، وەك (چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ زانیارییەکان و پێکهێنانی و دووبارە بەکارهێنانی) .

ئەوەی شایەنی باسە هەریەك لەم بیرانە تایەتمەندی خۆی هەیە لەم نەخشەیەی داهاتوو دەخەینە ڕوو :

خشتەی -٤-

تایبەتمەندیەکانی جۆرەکانی بیر

ز	تایبەتمەندی	بیری هەستی	بیری کورت خایەن	بیری درێژ خایەن
١	رۆڵی ئاگا	نییە	بڕێکی کەم	گرنگی نییە پاش کۆد دانا
٢	هەڵگرتنی زانیارییەکان	ناتواندرێت	وتنەوە و دووبارەکردنەوە	
٣	داڕشتنی زانیارییەکان	لە شارەزاییە هەستیەکان دەچێت. –زارەکی و بینین	بەشێوەی زارەکی و دەنگی و هی تر	زارەکی و دەنگی . ڕێکخستنێکی واتایی
٤	قەبارەی بیر	گەورەیە	٢+٧	سنووری دیاریکراو نییە
٥	ڕادەی مانەوەی زانیارییەکان	لە یەك تا چەند چرکەیەك	تا ٣٠ چرکە	چەند خولەیەك و زیاتر
٦	هۆکاری لە دەست دانی زانیارییەکان	کەم بوونەوەی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی وشکست هێنان بۆ گەیشتن پێی
٧	گەڕاندنەوە	ئاگاردکردنەوەی ڕاستەوخۆ	ئۆتوماتیکی	لە ڕێگەی هێماکانەوە دەبێت ، لە کاتی گەڕان بە دوای وەڵامدانەوەی پرسەکان .

بۆ چوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە :

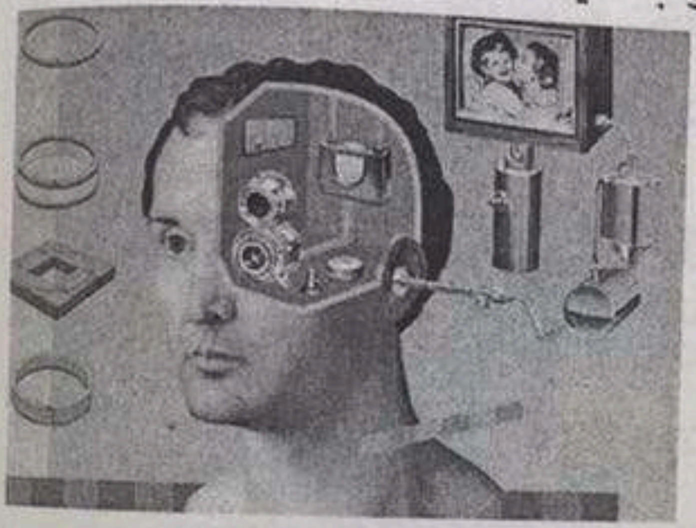
ئەم تیۆرە بیرکردنەوە شی دەکاتەوە لە سەر سێ بنەمای سەرەکی ئەویش :

أ- کۆد دانان Encoding .

ب- کۆکردنەوە Storage .

ت- هێنانەوە Retrieval .

وە بۆ چوونی مەعریفی گرنگی زیاتر بە هێنانەوەی زانیارییەکانە دا ، بە بەراورد لە گەڵ دوو لایەنەکانی تر ، بۆ چوونی تایبەتی دانا بۆ چۆنیەتی هێنانەوەی زانیارییەکان و پێیان وایە هێنانەوەی زانیارییەکان لە ڕێگەی ئەم حاڵەتانەوە دەبێت :



أ- پرۆسەی دووبارە گەڕاندنەوە Recall .

ب- ناسینەوە Recognition .

ت- دووبارە فێربوونەوە Re learning .

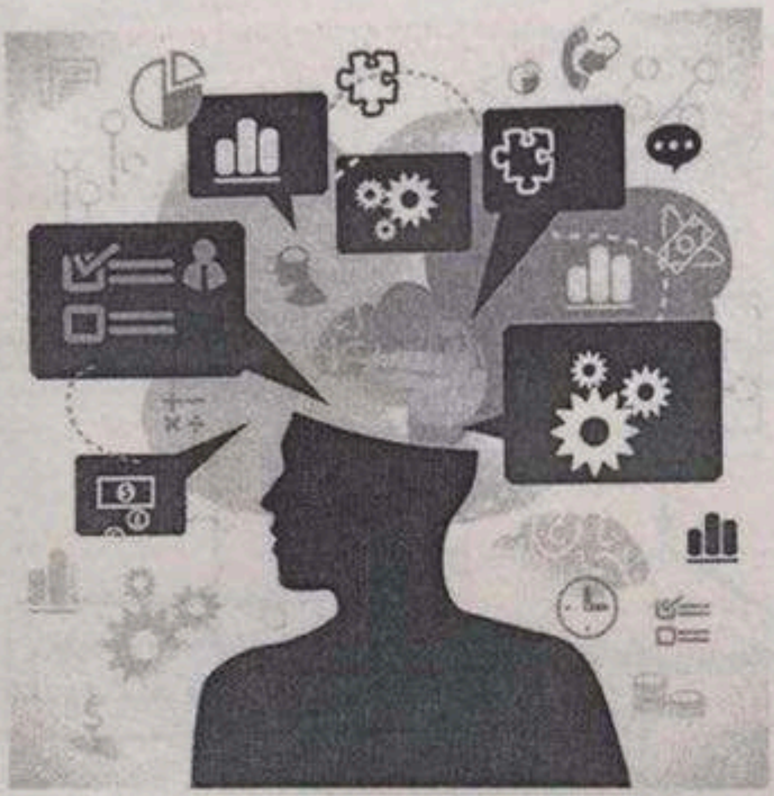
ئەم بۆ چوونە چەندین نمونەی لێکەوتەوە بۆ شیکردنەوەی بیرهاتنەوە لەوانە:

➢ **نمونەی (ئەنتکنسون - شفرین)**

ئەم نمونەیە بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی زانیارییەکان ، پێی وایە پرۆسەی بیرهاتنەوە بە چەند قۆناغێدا دەڕوات لەوانە :

١- مرۆڤ زانیارییە كان لە رێگەی هەستەوەرەكانیەوە وەردەگرێت و زۆر بە ئاسانی دەچێتە بیری هەستی ، بەلاّم ئەم زانیاریانە تەنها بۆ چەند چركەیەك دەمێننەوە ، بەلاّم ئەگەر بێتوكەسەكە ئاگای لە زانیارییەكە نەبێت ، ئەوا زانیارییەكان نامێنێن و لەبیر دەكرێنەوە.

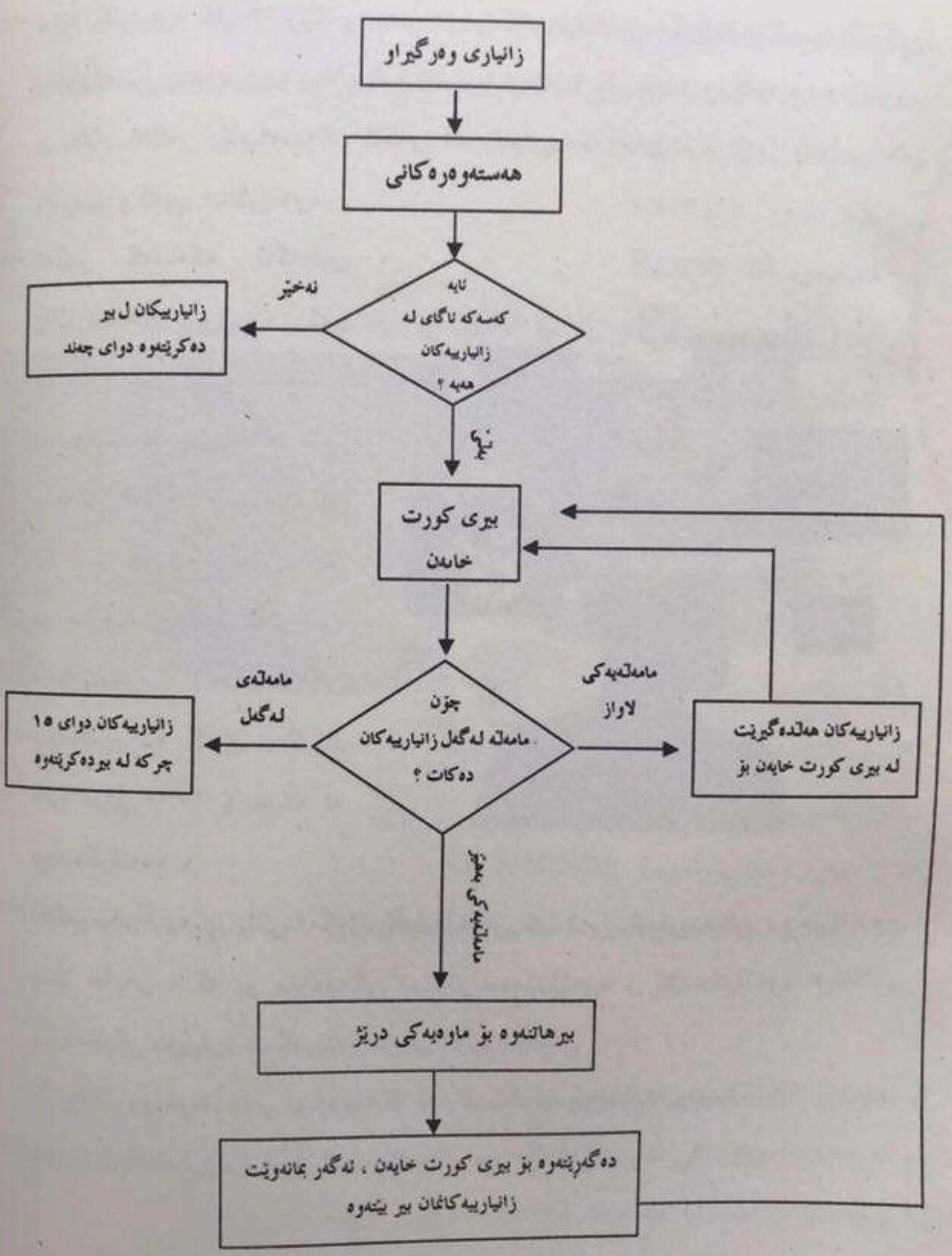
٢- ئەگەر كەسەكە ئاگاداری زانیارییەكان بوو ، ئەوا دەچێتە بیری كورت خایەن ، لە وێشەوە پێویستە مرۆڤ مامەڵە لەگەل زانیارییەكان بكات ، چونكە زانیارییەكان بۆ ماوەیەكی كەم لەم بیرە دەمێنێتەوە ، ئەگەر مامەڵەی لە گەڵ نەكرێت ئەوا دوای (١٥) چركە لە بیردەكرێتەوە .



٣- ئەگەر مامەڵەیەكی باش لەگەڵ زانیارییەكان كرا ئەوا زانیارییەكان دەچێتە بیری درێژ خایەن ، كە بۆ ماوەیەكی درێژتر دەمێنێتەوە و كۆدەكرێتەوە ، لەكاتی پێویستیش دووبارە دەگەرێتەوەبیری كورت خایەن .

بۆ زیاتر روونكردنەوەی بۆچوونەكە ئەم نەخشەیە دەخەینە روو :

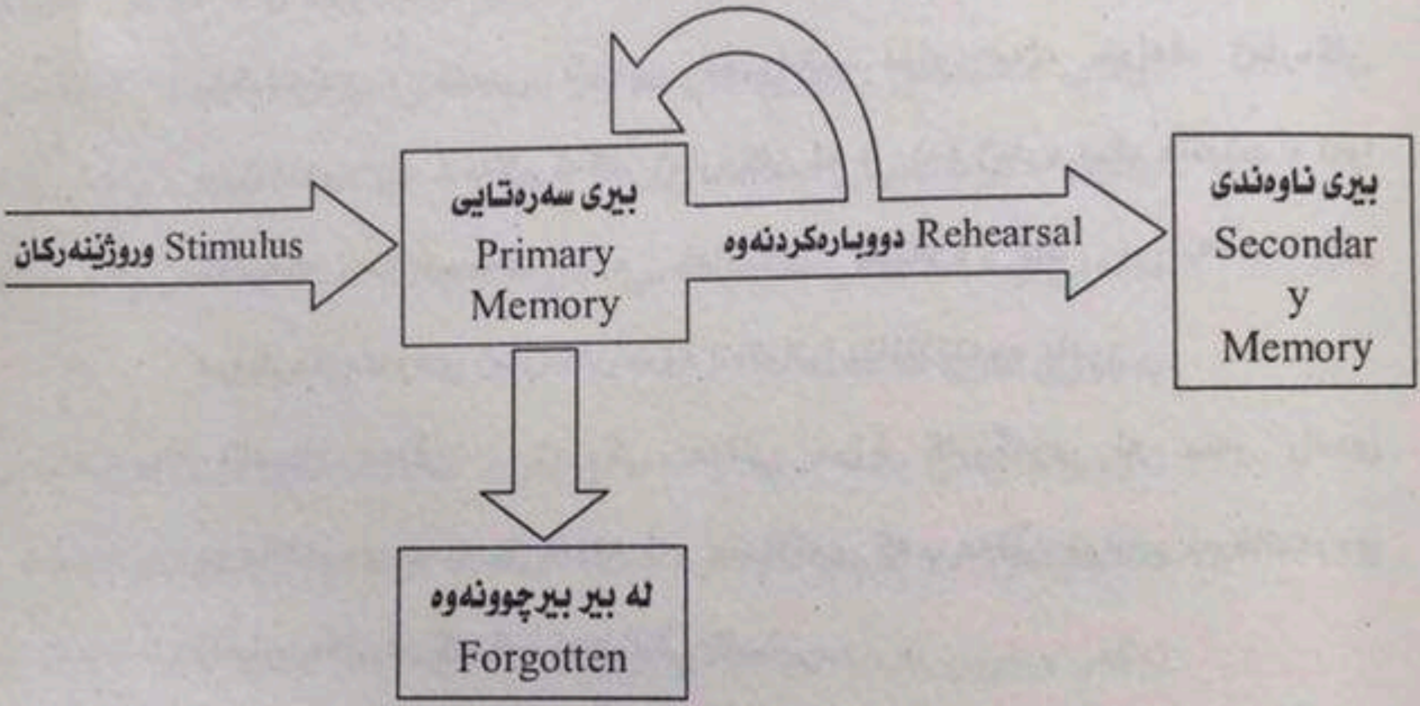
نەخشەی (ئەتكسون وشفرین) بۆ پرۆسەی بیر هاتنەوە



نەخشەی ژمارە – ١١– تیۆری ئەتكنسون وشفرین بۆ بیرهاتنەوە

➢ نمونەی ووف– نورمان

خاوەنی ئەم تیۆرە ڕایان وایە بیرهاتنەوە بەپێی دوو سیستەم کاردەکات ، واتە کۆکردنەوەی زانیارییەکان بە دوو هەنگاو دا دەڕوات ئەوانیش (بیری سەرەتایی و بیری ناوەندی) نمونەیەکیان خستە ڕوو بە مەبەستی شیکردنەوەی پرۆسەی بیرهاتنەوە کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە :



نەخشەی ژمارە – ١٢– تیۆری ووف – نورمان بۆ بیرهاتنەوە

بەپێی ئەم بۆچوونە زانیارییەکان یەکەم جار دەچێتە بیری سەرەتایی ، کە بۆ ماوەیەکی کورت دەمینێتەوە و لە وێوە هەندێك لە زانیارییەکان لە دەست دەدەین ، لە دەرئەنجامی تێکەڵبوونی زانیارییەکان ، بەڵام دەتوانین ئەم زنیاریانە بگەڕێنینەوە لە ڕێگەی دووبارەکردنەوە ، هەر لە ڕێگەی ئەم دووبارەکردنەوە زانیارییەکان دەچێتە بیری ناوەندی .

هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان :

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەن کاریگەرییان لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان هەیە ئەوانیش :

١- هۆکاری خودی : ئەویش پێك دێت لە :

أ- ئاستی بیر : دوای یەك جار بیستنی ژمارە تەلەفۆنێك کە لە (٤ تا ٥) ژمارە پێکهاتبێت ، کەسی ئاسایی دەتوانێت دوای یەك خولەك ژمارەکان بیهێنێتەوە یاد ، بەڵام ئەگەر ژمارەکان لە (١٠) ژمارە پێك هاتبێت ، ئەوا کەسەکە بەزەحمەت ئەم ژمارانەی دێتەوە یاد ، بەڵام پاش دووبارەکردنەوەی ژمارەکان مرۆڤ دەتوانێ بیانهێنێتەوە یاد .

ب- ئاستی عەقڵی : زیرەکی عەقڵی مرۆڤ کاریگەری لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەی هەیە بۆ نمونە ئەو منداڵانەی کەم عەقڵن توانای بیرهاتنەوەی زانیارییەکانیان کەمترە لە منداڵی ئاسایی .

ت- ڕەگەز : لە گەڵ ئەوەی بیر و ڕای جیاواز هەیە دەربارەی ڕۆڵی ڕەگەز لە توانای هێشتنەوەی زانیارییەکان ، بەڵام زۆرینەیان کۆکن لە سەر ئەوەی جیاوازی ئەوتۆ نییە لە نێوان ڕگەزەکان .

بەڵام هەندی لێکۆڵینەوە وای بۆ دەچن ڕەگەزی مێ توانای زیاترە لە کۆکردنەوەی زانیارییە زمانەوانیەکان ، ڕەگەزی نێر توانای زیاترە لە زانیارییە میکانیکیەکان و بیرکاری.

پ- پاڵنەر و هەڵچوونەکان : هەرچەند پاڵنەر بۆ فێربوون زۆر بێت ، ڕادەی هەڵگرتنی زانیارییەکان لە مێشك زیاتر دەبێت ، لەگەڵ ئەوەش هەر چەند بابەتەکە لە حەز وئارەزوو نزیکتربێت ، بە ئاسانی فێری دەبین و لە بیرمان دەمێنێتەوە .

ج- ئاستی تەمەن : لە لێکۆڵینەوەکانی زانا (پورندایك) دەرکەوت تەمەن پێوەرێکە بۆ فێربوون و توانای هەڵگرتنی زانیارییەکان ، گەشی خێرای توانای هەڵگرتنی زانیارییەکان لە بیر لە تەمەنی نێوان (١٠ تا ٢٠) ساڵ دەبێت ، تواناکانیش لە تەمەنی (٢٠) ساڵی لە لوتکەدا دەبێت ، پاشان لە تەمەنی (٤٥) ساڵی بەرەو کەمی دەڕوات ، بەڵام ئەم حاڵەتەش پەیوەستە بەجۆری کاری کەسەکە .

ئەوەی شایەنی باسە مرۆڤ لە تەمەنی پیری زانیارییەکانی بیری درێژخایەنی دەمێنێتەوە بە پێچەوانەوەش بیری کورتخایەنی دووچاری لاوازی دەبێت ، ئەگەر سەرنج بدەینە بەساڵاچووەکان ، دەبینین زانیارییە کۆنەکانیان بە وردی دێتەوە یاد ، بەردەوامیش لە هەموو بۆنەکان دووبارەی دەکەنەوە ، بەڵام زۆر بەخێرایی کەل وپەلەکانیان ون دەکەن ، ناوی شوێنە تازەکانیش لە یادیان نامێنێت .

٢- هۆکاری بابەتی : ئەویش پێك دێت لە :

أ- جۆری بابەت و ڕێژەی ڕێکخستنی :- هەرچەند بابەتی وەرگیراو ڕێك و پێك داڕێژراوبێت و وشەکان ڕوون وئاشکرابێت لای کەسەکە و پەیوەندی لە نێوان وشەکان دا هەبێت ، زۆر بەئاسانی لەبەر دەکرێت .

لە تاقیکردەنەوەیەکی زانستی بۆ زانینی کاریگەری ڕوونی زانیارییەکان لەسەر ڕێژەی بیرهاتنەوە ، چەند ڕستەیان دا کۆمەڵێك قوتابی ، ڕستەکانیش بەم شێوەیە بوو :

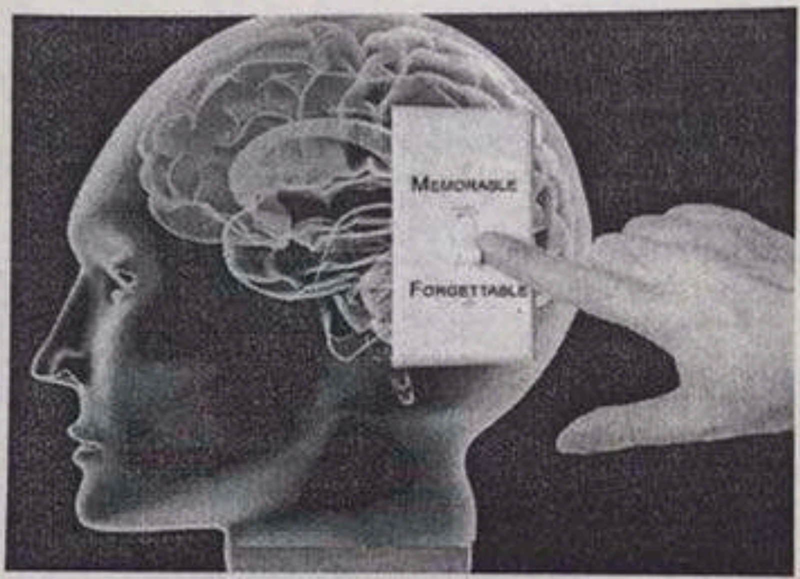
- وشەی بی واتا .
- وشەی بە واتا بەڵام هیچ پەیوەندی لە نێوانیان نەبوو .
- وشەی بە واتا وپەیوەندی لە نێوانیاندا هەبوو .
- چەند وشە لە ڕستەیەکدا ڕێکخرابوون و پەیوەندی لە نێوان وشەکاندا هەبوو .
- لە دەرئەجام دوایین کۆمەڵە واتا ئەوانەی (چەند وشەیەکیان پێدرا کە لە ڕستەیەکدا ڕێکخرابوو و پەیوەندی لە نێوان وشەکاندا هەبوو) لە کۆمەلەکانی تر زیاتر زانیارییەکانیان بە بیردەهاتەوە .

ب- زانیارییەکانی خاوەن داڕشتنی تایبەتن وەك کێش و سەروا :- بۆ نمونە لە بەرکردنی شیعر ئاسانترە لە پەخشان ، گۆرانیش خێراتر لە بەر دەکرێت بە بەراورد لەگەل وتار .

ت- کۆد دانان ولێکبەستنی زانیارییەکان :- بۆ نمونە بۆ ئەوەی ناوی شوێنەکانمان باشتر بە بیربێتەوە پەنا دەبەینە بەر دانانی کۆدی تایبەت واتە

ناوی تایبەتی بۆ دادەنێین بە مەرجێك خۆمان بە ناوەكان ئاشنا بین ، وەك ناوی هاورێیەکمان یان ناوی کەسێکی بەناو بانگ کە لە وشوێنە ژیابێت.

بیرچوونەوە و هۆکارەکانی :



پرسیار / ئایا مرۆڤ ئەوزانیاریانەی لەبیری دەچێتەوە ، بە تەواوی ناتوانێت بیری خۆی بهێنێتەوە ، واتە لە مێشك دەسرێتەوە ؟ زانا دەروونزانەكان بە نەخێر وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە بەلگەشیان لە سەر مانەوەی زانیارییەکان ئەو حاڵەتانەیە کە مرۆڤ دوای ماوەیەکی زۆر لە بارودۆخێکی تایبەت ، زانیارییەكانی بیر دێتەوە.

باشە ئەگەروەڵامەکە بە نەخێر بێت ، ئایا بیرچووەنەوە چییە ؟ بۆچی مرۆڤ ناتوانێت ئەو زانیاریانەی مەبەستێەتی بیری خۆی بێنێتەوە :

بۆ وەڵامدانەوەی بەشی یەکەمی پرسیارەکە دەتوانین بەم جۆرە پێناسەی بیرچوونەوە بکەین (نەتوانینێکی سرووشتیە گشتی یا تایبەت ، کاتیی یان بەردەوام لە بیر هاتنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لەپێشتر وەرمانگرتبوو ، واتە نەتوانینە لە

ناسینــەوە و گـــەڕاندنـەوە) . (ساندرۆك ٢٠٠٣) دوو جۆر لە بیرچوونەوەی دەست نیشان كرد ئەویش :

١- شكست هێنان لە گەڕاندنەوەی زانیارییەكان : واتە كەسەكە ناتوانێت ئەوزانیاریانە بهێنێتەوە یادی خۆی كە لە بیری درێژخایەنی كۆی كردبۆوە ، بۆ نمونە (بیرچوونەوەی ناوی هاورێیەكانی پێشووت ، یان بیرچوونەوەی ژمارەی نهێنی ئیمێڵەكەی)

٢- شكست لە كۆد دانان : ئەم جۆرە بیرچوونەوە هۆكارەكەی شكست هێنانە لە دانانی كۆدی گونجاو بۆ ئەو زانیاریانەی وەری دەگریت ، كە ئەویش لە دەرئەنجامی پەرت بوونی ئاگا یان خراپی باری دەروونی كەسەكە دروست دەبێت ، بە جۆرێك زانیارییەكان ناچێتە بیری درێژ خایەن .

تیۆرەكانی بیرچوونەوە

زانا دەروونزانەكان چەند بۆ چوونی جیاوازیان هەیە دەربارەی هۆكاری بیرچوونەوەی زانیارییەكان بۆ ئەم مەبەستەش چەند تیۆرێكیان خستە روو ، تیۆرەكانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

١- تیۆری پشتگوێخستن و پووكانەوە (الاهمال والضمور) :

ئـەم تیۆرە بـــە كۆنترین تیۆرەكانی بیرچوونەوە دەژمێردرێت و لەگەڵ بۆچوونەكانی (ئیبنجهاوس) دا یەك دەگرێتەوە كە پێی وا بوو ئەو زانیاریانەی مرۆڤ بەدەستی دەكەوێت لە داویدا دا لە بیری دەچێتەوە و بەرەو پووكانەوە دەروات بە پێی سیستەمێكی دیاری كراو .

(ئیبنجهاوس) سەبارەت بە شێوازی بیرچوونەوەی زانیارییەكان ، چەندین تاقیكردنەوەی ئەنجام دا لە ساڵی (١٨٨٥ ز) و پێی وابوو شێوازی داڕشتنی زانیارییەكان و ڕادەی ڕوونی زانیارییەكان كاریگەری لە سەر پرۆسەی بیر هاتنەوە هەیە و تا چەند زانیارییەكان نارێك بخرێتە روو ئەوا خێراتر لە بیر دەكرێت .

٢- تیۆری تێكەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطیل) :

بەبۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە بیر چوونەوە بریتیە لە تێكەڵبوونی زانیاری كۆن و نوێ ، واتە هەر یەك لە زانیارییەكان دەبێتە بەر بەست لە بەردەم زانیارییەكانی تر و دوو جۆر تێكەڵ بوون هەیە ئەوانیش :-

أ- **ڕێگرتنی بابتی نوێ لە بابەتی كۆن :** واتە كاتێ مرۆڤ فێری بابەتێكی نوێ دەبێت ، ئەو زانیارییە نوێیە دەبێتە هۆی بیرچوونەوەی بابەتە كۆنەكانی كە پێشتر كۆی كردبۆوە ، بۆ نمونە كاتی قوتابی بابەتێك دەخوێنێتەوە و پاشان بێ ئەوەی پشوو بداتە خۆی بابەتێكی تر دەخوێنێت ، لەم كاتە دا بابەتی یەكەمی لە بیردەچێتەوە ، یا بە باشی بیری نایەتەوە ، چونكە بابەتە نوێیەكە لە بەردەم هێنانەوە یادی ئەو بابەتەی كە پێشتر خوێندبووی وەك بەربەست كاری كرد .

ب- **ڕێگرتنی بابتی کۆن لە سەر بابەتی نوێ (الكف البعدي)** واتە زانیارییە کۆنەکە دەبێتە بەربەستێك بۆ وەرگرتنی بابەتی نـوێ بۆ نمونە زمانی دایك لە زۆر حاڵەت دەبێتە بەربەسـت لـەفێربوونی زمانێکی نوێ .

٢- تیۆری کپکردن (الكبت) :

ئەم بیردۆزە زانای دەروونزان (فرۆید) بانگەشەی بۆ کرد کاتێ ووتی بیرچوونەوەی ناو وشوێن و مەوعیدەکان پاڵنەرێکی نەستی لە دوا دایە ، ئەویش لە بەر بوونی حەزێکی شاراوە بۆ بیر چوونەوەی ڕوداوەکان بەتایبەتی ئەو ڕوداوانەی کە دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، واتە پرۆسەی بیرچوونەوە لەم حاڵەتانە دا ئامانجی پاراستنی مرۆڤە لە ئازارەکان ، ئێمە دەتوانین زانیارییە کپ کراوەکان بگەڕێنینەوە ، ئەویش بە چەند ڕێگەی تایبەت وەك خەواندنی موگناتیسی .

سوودەکانی بیرچوونەوە :

ئایا بیر چوونەوە سوودی بۆ مرۆڤ هەیە ؟

لەگەڵ ئەوەی بیر چوونەوەی زانیارییەکان دەبێتە مایەی نارەحەتیمان و لە زۆر حاڵت دەبێتە مایەی ئازارو زیان ، بۆنمونە کاتێ نەتوانین زانیاری پێویست بیهێنینە یادمان وەك بیرهاتنەوەی زانیاری لە کاتی تاقیکردنەوەکان ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش بیر چوونەوە لە هەندێ حاڵەت سوودی زۆری هەیە لە وانە :-

أ- بیرچوونەوە یارمەتی مرۆڤ دەدات ئەو زانیارییە بێسوودانەی کە ڕۆژانە وەری دەگرێت ، لە مێشکی خۆی دوور بخاتەوە .

ب- بە مەرجێکی سەرەکی دەژمێردێت بۆ پرۆسەی فێربوون چونکە مرۆڤ هەڵەکانی بیر دەچێتەوە لە کاتی مەشقکردنی .

ئێمە ئەو زانیاریانە لە بیر دەکەین کە دەبنە مایەی ئازار و نارەحەتیمان ، تا بتوانین بە ئاسودەیی بژین .

➢ دەرئە نجامی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە) :

گرنگترین دەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکان سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە بریتیە لەم خاڵانەی خوارەوە :

١- جیاوازی هەیە لە نێوان تاکەکان لە پرۆسەی بیرچوونەوە و بیرهاتنەوە .

٢- بیرو باوەڕ و ئاراستەکانی مرۆڤ و زانیارییە گشتیەکان بە زەحمەت لە بیردەچێتەوە .

٣- کارە جەستەییەکان و خووەکانی مرۆڤ بە زەحمەت لە بیر دەکرێت بە بەراورد لە گەڵ زانیارییە زارەکیەکان .

٤- ئەو بابەتەی کە مرۆڤ تێ ی دەگات زیاتر لە مێشك دەچەسپێت و درەنگ تر لە بیر دەکرێتەوە .

٥- ئەو چالاکیانە مرۆڤ دەیکات دوای وەرگرتنی زانیارییەکان کاریگەری زۆری هەیە لە سەر ڕادەی بیرچوونەوە .

٦- بیرچوونەوە لە ڕۆژ خێراتی لە کاتی شەو .

٧- ئەو زانیاریانەی مرۆڤ قەناعەتی پێی هەیە زیاتر لە بیری دەمێنێتەوە بە بەراورد لە گەڵ زانیارییەکانی تر .

٨- بیرچوونەوەی زانیارییەکان لە سەرەتایی دا خێرایە تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی نیوەی زانیارییەکان لە بیر دەکرێتەوە ، پاشان لە سەر خۆ دەبێتەوە .

بەشی پێنجەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە :

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی فێربوون و مەرجەکانی.
- خستنەرووی تیۆرەکانی فێربوون
- باسکردنی هۆکارەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە کارەکانی
- خستنەرووی کێشەکانی مامۆستای بێ ئەزموون .
- باسکردنی شێوازەکانی دانانی پلان بۆ وانەوە ووتنەوە و مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو .

فێربوون چییە

ووشە فێربوون لە دەروونزانی بە شێوەکی فرەوان بەکار دێت چونکە تەنها فێربوون چوارچێوەی قوتابخانە ناگرێتەوە بەلکو هەموو ئەوزانیاریانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ وەری دەگرێت لە ئاراستە و بەها و واتاکان و سۆزەکان و توانستە جیاجیاکانی کە بە شێوەیەکی راستە وخۆ یان ناراستەو خۆ وەری دەگرێت .

بۆ نموونە ئەو ئاوازەی بۆ چەند جار کوێی لیٚ دەگرین دەتوانین بیلێینەوە ، یان دوای ئەوەی بۆ چەند جار دەچینە شێوینێك شانایی و شارەزایی دەربارەی شوێنەکە پەیدادەکەین ، یان کاتی فێری رێزگرتنی کەسانی تر دەبین لە دەر ئەنجامی مامەلکردنمان لە گەلیان .

لە هەندی بارودۆخی جیاواز ئێمە فێری (ترس و خۆشەویستی و تورەبوون ... هتد) دەبین کاتی لە بارودۆخی جیاجیا دوچاری دەبینەوە وە وامان لیٚ دەکات رەفتاری تایبەت بەم بارودۆخە بنوێنین .

مەرجەکانی فێربوون

بە شێوەیەکی گشتی فێربوون سیٚ مەرجی سەرەکی هەیە ئەویش :

١- بوونی تاك – مرۆڤ یان ئاژەل – لە بەردەم بارودۆخێکی نویٚ یان بەربەستێك لە بەردەم تێرکردنی ئارەز و پالنەرەکانی واتە لە بەردم

(كێشەیەك) دابێت و پێویستە چارەسەری بكات بۆ نموونە (لەبەركردنی شعرێك ، یان كاركردن لە سەر بابەتێكی بیركارەی ، یان فێربوونی كارێك نوێ وەك شوفێری یان جۆرە یاریەك).

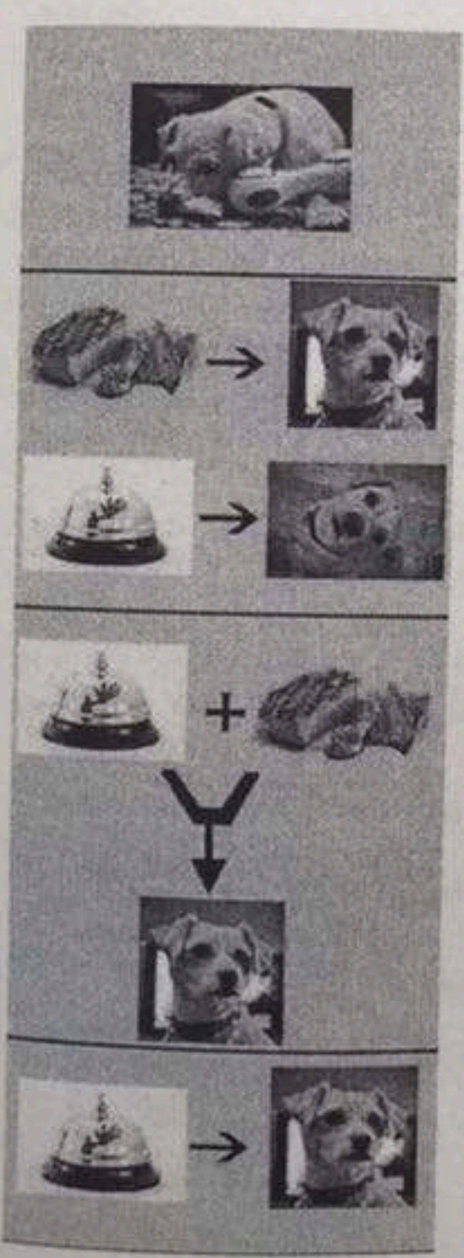
٢- بوونی پاڵنەر بۆ فێربوون چونكە فێربوون بەبێ پاڵنەر نابێت واتە ئەگەر كەسەكە ئامانجێكی دیاری كراوی نەبێت بۆ وەرگرتنی زانیاری ئەوا هەر چەند وروژێنەری جیاجیای هەبێت و هەلی فێربوونی بۆ برەخسێت ، برۆسەی فێربوون ئەنجام نادرێت.

٣- گەیشتنی تاك بە ئاستێكی باش لە پێگەیشتن بۆ ئەوەی بتوانێت فێربێت چونكە فێربوون بەبێ پێگەیشتن نابێت بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێت منداڵێكی تەمەن سێ ساڵ یان كەمتر فێری نووسین بكەن ، ئەوا هەموو هەوڵەكانمان بە سەرنەكەوتویی كۆتایی پێدێت چونكە گەشەی دەماری منداڵ لەم تەمەنە كامل نەبووە بۆیە ناتوانێت كۆنترۆڵی پەنجەكانی بكات بۆ ئەوەی ووشە بنوسێت .

تیۆرەكانی فێربوون

چەندین تیۆری جیاجیا هەن باسی پرۆسەی فێربوونیان كردوە وە هەر یەكێكیان بۆ چوونی تایبەتی خۆی دارشتووە سەبارەت بە چۆنیەتی ، ئەنجامدانی پرۆسەی فێربوون وە لە گەڵ ئەوەی چەندین تیۆری جیاجیا هەن ، لەم بەشە هەوڵدەدرێت بەناوبانگترین و گشتگیرترین تیۆر بخەینە روو كە ئەویش بریتیە لە:-

أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)



خاوەنی ئەم تیۆرە زانای دەروونزانی رووسی إیڤان بافلۆفە ، ئەوی شایەنی باسە بافلۆڤ لە پڕ بیرۆكەی ئەم تیۆرەی دۆزیەوە ، ئەویش لە كاتێئەنجامدانی تاقیكردنەوكانی لە سەر پرۆسەی هەرسكردن لە لای سەگ . ئەم تیۆرەش بوە هۆی ئەوەی كۆڕانكاری گەورە بەسەر پرۆسەی فێركردن و فێربوون دا بێت .

بیرۆكی تیۆری بافلۆف بەناوی (فێربوونی مەرجی) ناسراوە واتە بوونەوەر — مرۆڤ یان ئاژەل — وەلامدانەوەی بۆ وورژێنەرە جیاجیاكان دەبێت بەهۆی هاوشانی بوونی لە گەڵ وورووژێنەری تر كە لە بنەڕەتدا كاریگەری لە سەر وروووژاندنی رەفتار هەیە لە كاتی روودانی .

تاقیكردنەوەی بافلۆف :

بافلۆف تاقیكردنەوەكانی بەشێوەی سەرەكی لە سەر سەك ئەنـــجام دەدا بۆ ئەوەی (فێربوونی مەرجی) بخاتە روو ، شیوازی

تاقیکردنەوەکەشی لە ڕێگەی پێوانی ڕێژەی ڕژانی لیکی سەگ بوو لە کاتی پێدانی خواردن بۆی ، بەڵام ئەوەی بافلۆف لە تاقیکردنەوەکە ئەنجامی دەدا لە کاتی پێدانی خواردن بۆ سەگەکەی هاوشانکردنی زەنگێك بوو، واتە بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەچەند چرکەیەك پێش ئەوەی خواردن بە سەگەکە بدات وەل کاتی پێدانی خوارد ڕێژەی لیکی سەگەکەی

دەپیوا بۆ ئەوەی ڕادەی وەلامدانەوەی سەگەکە بپێوێت بۆ وروووژێنەرە سرووشتیەکە کە ئەویش خواردن بوو ، وپاش چەندین تاقیکردنەوە ، بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەبێ ئەوی خواردنی بەدوای دابێت بینی سەگەکە وەلامدانەوەی بۆ زەنگەکە (وروووژێنەری مەرجی) هەیە بە ڕژانی لیکی ، لە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بوونی وورژێنەرێکی (مەرجی) بەهاوشانی لە گەڵ وورژێنەرێکی (سرووشتی) لە پاش دووبارەبوونەوەیان وورژێنەری (مەرجی) هەمان کاریگەری وورژێنەری (سروشتی) دەبێت . و دەتوانین بیرۆکەی بافلۆف بەم شێوەیە بخەینە روو :

هەنگاوەکان

وررژێنەری مەرجی ---------------------------------- نە بوونی وەلامدانەوە .

وروووژێنەری سروشتی ---------------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

وروووژێنەری سروشتی + مەرجی ---------------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

دووبارە بوونەوە

وروووژێنەری مەرجی ---------------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

ئەوەی شایەنی باسە ڕوودانی وەلامدانەوی مەرجی پەیوەستە بە چەند بنەمایەك لەوانە :-

- هاوشانی یان نزیکی کات لە نێوان ڕووژێنەری سروشتی و وروووژێنەری مەرجی .
- دووبارە بوونەوی دەرکەوتنی ئەم دوو ڕووژێنەرە بە هاوشانی .
- پێویستە بوونەوەرەکە - مرۆڤ یان ئاژەل (سەگ لە تاقیکردنەوەکە) پالنەری هەبێت بۆ ئەوەی وەلامدانەوی هەبێت ، لە تاقیکردنەوەی بافلۆف مەرجە سەگەکە (برسی بێت) .
- هیچ شتێك نەبێت سەرنج وئاگایی بوونەوەرەکە پەرتەوازە بکات .

یاساکانی فێربوونی مەرجی :

زانا بافلۆف ئاماژەی بەچەند یاسایەك کرد لە فێربوونی مەرجی کە بریتییە لە :-

١- <u>یاسای (یەك جار)</u> : بافلۆف لە تاقیکردنەوەکان ورووژێنەری سروشتی و مەرجی بە چەند جار دەخستەروو بۆ ئەوەی فێربوونی مەرجی روو بدات ، بەلام بۆی دەرکەوت هەندێ جار وەلام دانەوەی مەرجی روو دەدات ، بەیەك جار لە کاتی ڕوودانی بە هاو شانی لە گەڵ وروووژێنەری سرووشتی ، بەتایبەتی کاتی ئەم وروووژێنەرە هەڵچوونێکی توندی لەگەڵ دابێت (بۆ نموونە ئەو منداڵەی دەستی بە ئاگر دەسوتێت هەر شتێك ببینی سەرچاوەی ئاگر بێت لێ دەترسێت).

٢- <u>یاسای پاڵپشتی:</u> پاڵپشتی پەیوەندی نێوان وروووژێنەری سروشتی و مەرجی بە هێزدەکات ، وە هەر چەند ئەم پەیوەندیە بە هێز بێت تـاك هـەوڵدەدات ئەم وەلامدانەوەی فێـربێت و وەری بگرێت بۆ نمـوونە (لە تاقیکردنەوەی

بافلۆف بوونی خواردن لە دوای زەنگەکە وای کرد وەلامدانەوی سەگەکە بۆ زەنگەکە بەهێزتربێت) .

٣- یاسای نەمان (کوژانەوە) : ئەم یاسایە پێچەوانەی یاسای پالپشتی یە واتە ئەگەر هات و ورووژێنەری مەرجی بەردەوام دەرکەوت بە بێ ئەوەی ورووژێنەری سروشتی لە دوا دابێت ئەوا وەلامدانەوە بۆ ورووژێنەری مەرجی نامێنێت و دەکوژێتەوە بۆ نموونە (ئەگەر مامۆستا بەردەوام هەڕەشە لە قوتابی بکات بە سزادانی بەڵام هیچ سزای نەدات ئەوا قوتابی هیچ بەهایەك بۆ هەرەشەکانی مامۆستا دانانێت)

٤- یاسای گشتگیرکردن ورووژێنەرەکان : واتا بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری وەلامدانەوەی بۆ چەند ورووژێنەر دەبێت ئەگەر هات ئەم ورووژێنەرانە بەیەکەوە بەهاوشانی لەگەڵ یەکتر هاتن بۆ نموونە (ئەو منداڵەی لە لایەن پزیشك دەرزی لێ دەدرێت لە هەموو کەسێك دەترسێت بەرگی سپی لە بەر بکات ؟؟؟)

٥- یاسای جیاکاری : واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری جیاکاری لە ولامدانەوەکانی بۆ ورووژێنەرەکان دەبێت ئەگەر هات ئەم ورووژێنەرە پالپشتی نەبوو ، لە تاقیکردنەوەکەی بافلۆف بینی سەگەکان وەلامدانەوەیان بۆ دەنگان نامێنێت تەنها ئەو دەنگانە نەبێت کە خواردنی بەدواوە دادێت واتە سەگەکان لە تاقیکردنەوەی بافلۆف فێری جیاکردنەوەی دەنگەکان بوون .

٦- یاسای بەدوا داهاتن : واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) وەلامدانەوەکانی دەگوازێتەوە لە ورووژێنەرەکی مەرجی بۆ ورووژێنەرێکی تر و هەمان کاریگەری دەبێت ، و بافلۆف ناوی لێنا وەلامدانەوەی (پلەی دووەم) بۆ نموونە (ئەو

قوتابیەی لە لێدان دەترسێت بوونی دار لە دەست مامۆستا وای لێدەکات بترسێت و هەرەشەکردنی مامۆستا بە لێدانی وای لێدەکات بترسێت)

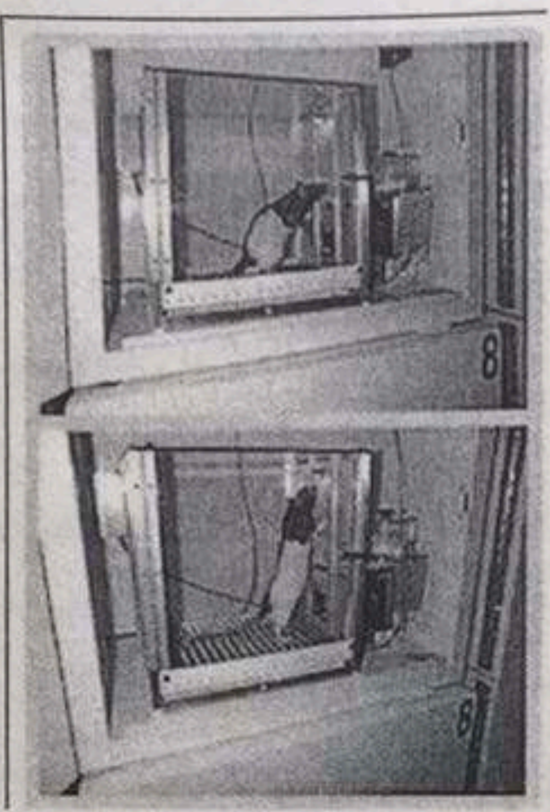
چۆن تیۆری بافلۆف لە پرۆسەی فێکردن و فێربوون لە ناو قوتابخانە جێ بەجێ دەکەین :

بۆ ئەوەی مامۆستا بە باشترین شێوە سوود لە تیۆری بافلۆڤ وەربگرێت پێویستە ئەم خالآنە رەچاو بکات :ـ

- پەیوەندی پۆزەتیف لە نێوان قوتابی و قوتابخانە درووست بکات بە شێوەیەك بیێتە جیگایەکی دڵخۆشکەر بۆ قوتابی .

- هانی قوتابیان بدات بۆ بەشداریکردنی پۆزەتیفانە لە چالاکیە جیاجیاکان ، وە پێویستە پەیوەندنی لە نێوان وەلامی هەڵە راست دەستنیشان بکات بۆ ئەوەی قوتابی فێری وەلامی راست ببێت و بروای بەخۆی بەهێزتربێت .
- پێویستە ژووری پۆل بکاتە شوێنی خۆش بۆ قوتابیان لە رێگەی ئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆر .
- بۆ ئەوەی قوتابی ترسیان لە تاقیکردنەوە نەمێنێت پێویستە مامۆستا چەند تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی نمرەیان بۆ دابنێت تا قوتابیان ئاشنایی لە گەڵ تاقیکردنەوەکان پەیدا بکەن .
- پێویستە مامۆستا هەوڵبدات دڵەڕاوکێ و ماندوبوونی قوتابیان کەم بکاتەوە لە رێگەی ئەنجامدانی گەشت و چالاکی لە دەروەی قوتابخانە .

ب- تیۆری سکینەر



ئەم تیۆرە بە تیۆری (مەرجداری کرداری) ناسراوە ، ئەم تیۆرە لە دەرئەنجامی تێبینینەکانی زانا سکینەر لە سەر تاقیکردنەوەکانی (زانا بافلۆف) سەری هەڵدا ، چونکە سکینەر پێی وایە لە تاقیکردنەوەی (بافلۆف) سەگەکە رۆلی نێگەتیڤی بینیوە ، بۆیە ناتوانین ئەم جۆرە فێربوونە بە بنەمانی فێربوون بژمێرین ، بۆیە (سکینەر) ووشەی (کرداری) خستنە روو . ئەم ووشەش بە بۆچوونی سکینەر سەلماندنی ئەو راستیەیە کە باوەری وایە (رەفتارەکانمان لە ناو ژینگەکەمان ئەنجام دەدرێت بە مەبەستی دەستکەوتنی ئەنجامی داخوازکراو) .

لە تاقیکردنەوەکانی (سکینەر) دەربارەی چۆنیەتی فێربوون لە رێگەی (فێربوونی مەرجداری کرداری) لە سەر (مشك و کۆتر) ئەنجام دا ئەویش لە رێگەی دروستی کردنی سەندوقێکی تایبەت کە تیای دا ئاژەلەکە بە ئازادای دەجوولێتەوە وە لە ناو سندوقەکە سویجێك هەیە هەر کاتێ ئاژەلەکە دەسکاری بکات ئەوا خۆراك لە کەناڵێکی تایبەت دێتە خوارێ ، لە دەرئەنجام دا ئاژەلەکە فێری داگرتنی ئەم سوێجە بوو بەمەبەستی دەستکەوتنی خواردن ، واتە بوونی پاداشت بوە هۆی ئەوەی برۆسەی فێربوون لای ئاژەل روویدات .

زانا (سکینەر) بیرۆکەکانی خۆی سەبارەت بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لە پەرتووکەکەی خستە روو بە ناوی (تەکنەلۆچیای رەفتار) کە تیای دا هاوڕا نەبوو لە بۆچوونەکانی لە گەڵ (زانا بافلۆف و ثورندایك) کە پێیان وایە درووست بوونی چەمەکەکان پەیوەستە بە کارە دەماریەکان (الوضائف العصبية) ، وە سکینەر پێی وایە کارە دەماریەکان سوودێك ئەو تۆی نییە ، چونکە ئێمە رەفتار درووست و ئاراستەی بکەین ، و سکینەر پێی وایە ژینگە کاریگەری لە سەر بوونەوەر هەیە ، و سکینەر پێی وایە پاداشت (التعزيز) بەهەردوو روەکەی " نێگەتیف و پۆزەتیف " ئەگەری روودانی وەلامدانەوەی بۆ رەفتارەکان بەهێزتر دەکات.

چەمەکە سەرەکیەکانی تیۆری (مەرجداری کرداری) سکینەر :

پاداشت (التعزيز) :

مەبەست لێی هەر وورووژینەرێك یان رووداوێك کە دەبێتە مایەی دڵخۆشی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان ، ئەم دڵخۆشیەش ئەگەری بەهێزبوونی وەلامدانەوە زیاتردەکات و پاداشتیش بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت.

پاداشتی پۆزەتیف :

بریتییە لەو ورووژێنەرەی کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و هەسانەوەی کاتێ بۆ بارودۆخەکە بەکار دێت وە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری وەلامدانەوە بۆ هەمان ورووژێنەر نموونەی ئەم جۆرە پاداشتانەش (دەست خۆشی کردن ، خەندەی سەر لێو ، دیاری ..... هتد)

پاداشتی نیگەتیف :

بریتییە لە نەهێشتنی هەستکردن بەنارەحەتی ، واتە کاتێ ورووژێنەرێك دەبێتە مایەی هەست کردن بە نارەحەتی و بێ تاقەتی و ئازار ، مرۆڤ هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی چەند رەفتارێك بۆ نەهێشتنی ئەم نارەحەتییە . بۆ نموونە (کاتێ باوك گلەیی لە کوڕەکەی دەکات بە هۆی ئەنجامنەدانی کارەکانی ، کوڕەکەی هەڵدەستێت بە جێ بەجێکردنی کارەکان کە باوکی لێی داواکردوە ، نەك ترسان لە سزادان بەلکو ئامانج لە ئەنجامدانی نەهێشتنی گلەییەکان) واتە بۆ ئەوەی کەسەکە لە گلەیی ئازادی بێت پەنا دەباتە بەر ئەنجامدانی کارەکانی .

سزادان :

بریتییە لە پێدانی ورووژێنەرێکی نێگەتیف یان لابردنی ورووژێنەرێکی پۆزەتیف ، و نموونەش بۆ سزادنی زۆرە وەك (سزادانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەلآیەتی) ، هەر چەندە زۆر لە شێوازەکانی سزادان لە رووی پەروەردەیی قەبول نەکراوە ، بەلام لە هەندێ شوێن و بارودۆخ پەنای بۆ دەبردرێت .

خشتەی پاداشت (التعزيز) لای سكينەر :

سكینەر لە تاقیکردنەوەکانی هەوڵی دا مامەڵە لە گەڵ پاداشت بکات وەك گۆڕاوێکی سەر بەخۆ بۆ ئەوەی کاریگەریکانی لە سەر پرۆسەی فێربوون بزانێت بۆ ئەم مەبەستەش خشتەیەکی تایبەتی دارشت کە تیایدا چۆنیەتی پداشت دانی خستە روو لە روانگەی (شێوازی پێدانی پاداشت) و (کاتەکانی پێدانی پاداشت) وە بۆی دەرکەوت هەر یەك لەم پاداشتانە تایبەتمەندی خۆی هەیە و لە بارودۆخی جیاواز سوود و کاریگەری زیاتر دەبێت . نەخشەکەش بەم شێوەیەی خوارووەیە :—

نەخشەی ژمارە — ٥ —

خشتەی پاداشت بە پێی سكینەر

پاداشتەكان	روونكردنەو
رێژەی جێگیر	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە پاش وەلامدانەوکان بە شێوەیەکی جێگیر و دیاریکراو وەك (پاداشت دان داوی سێ وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یان ئاژەلەکە دەزانێت ئەو دوای هەر سێ وەلامدانەوە پاداشت وەردەگرێت
رێژەی گۆراو	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە کاتی جیاواز و بەشێوەیەکی رێژەیی وەك (پاداشت دان دوای سێ وەلامدانەوە پاشان دوای پێنج وەلامدانەوە پاشان دوای دە وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یان ئاژەلەکە نازانێت دوای چەندەم ولآمدانەوەی پاداشت وەردەگرێت .
کاتی جێگیر	لەم جۆرە رەچاوی کات دەکرێت لە کاتی پێدانی پاداشت و کەسەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگرێت لە کاتێکی جێگیر و نەگۆڕ وەك (وەرگرتنی پاداشت دوای هەر کاتژمێرێك)
کاتی گۆراو	لەم جۆرە کەسـەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگـرێت لە کـاتێکی گۆڕاو وەك (وەرگرتنی پاداشت لە جاری یەکەم دوای دە دەقە پاشان دوای بیست دەقە دوای ئەوە دوای پێنج دەقە)

پێشنیارەکانی سکینەر لە بڕی سزادان :

لە بەر ئەوەی سکینەر بروای بە سزادان نییە جونکە هەڵچوونی نێگەتیڤ درووست دەکات بۆیە پێشنیاری چەند شێواز کردوە لە بڕی سزادان لەوانە :

١- گۆڕێنی ژینگە ، واتە گۆڕینی ژینەگە زۆر جار دەبێتە هۆی گۆڕینی رەفتار .

٢- پێدانی وورووژێنەر تا رادەی تێربوون .

٣- پشتگوێ خستنی رەفتارەکە واتە پاداشت نەکردنی .

٤- فێکردنی تاك رەفتارێکی جیاواز لەوەی فێری بووە لە رێگەی وروژێنەری تایبەت.

ت- تیۆری ثورندایك

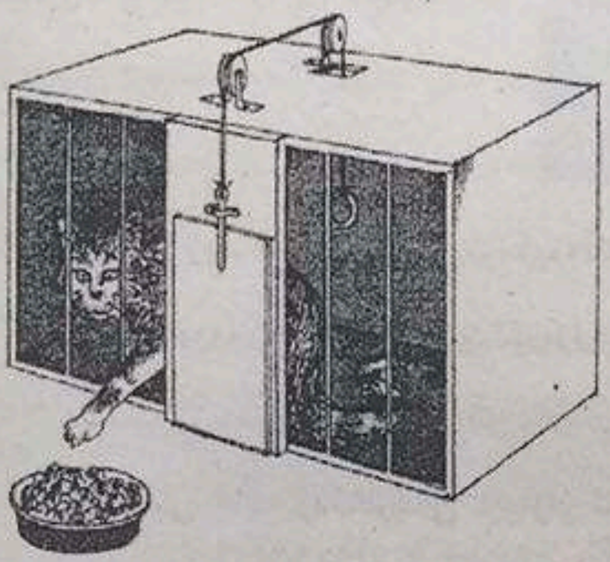
زانای ئەمریکی (إدوارد ••••••) گرنگی بە بواری فێرکردن دا وە هەوڵیدا تیۆرێکی تایبەت بە فێربوون دابڕێژێ لە روانگەیەکی بایۆلۆژی ، و بە یەکێك لە پێشەنگەکانی بواری فێرکردن دەژمێردرێت .

•••••• گرنگی بە لێکۆڵینەوەی ئەزمونگەری دا وەچەندین تاقیکردنەوەی لە سەر گیان لەبەر ئەنجام دا و لە تاقیکردنەوە بەناوبانگەکانی ئەو

تاقیکردنەوانە بوو کە لە سەر پشیلە ئەنجامی دا بۆ ئەوەی پرۆسی فێربوون بەشێوەیەکی زانستی لای گیان لەبەر شی بکاتەوە .

تاقیکردنەوەی ثورندایك :

ثورندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەڵسا



بە دانانی پشیلەیەکی برسی لە ناو قەفەسێك درەگایەکی بچووکی هەبوو بە سورجیێك داخرابوو بە ئاسانی دەکرایەوە ، وە لە درەوەی قەفەسەکە خواردنی بۆ پشیلەکە دانا ، کاتی پشیلەکە خواردەکەی بینی هەوڵی دا بگاتە خواردنەکە و دوای هەوڵدانێکی زۆر پشیلەکە دەتوانێت دەرگاکە بکاتەوە و دەربچێت وخواردنەکە بخوات ، و پاش چەندین دووبارەکەردنەوە پشیلەکە هەر لە ناو قەفەس دادەنرا بە ئاسانی دەیتوانی دەرگاکە بکاتەوە .

بیرۆکەی تاقیکردنەوەکە :

ثورندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەوڵی دا ڕادەی فێربوون بپێوێت لە کۆی هەوڵدانەکانی گیان لەبەرەکە بۆ دەرچوون لە قەفەس بۆ ئەم مەبەستەش دووپێوەری گرتە بەر ئەویش : ژمارەی هەولەکان و کاتی پێویست بۆ هەر هەوڵدانێك بۆ کردنەوەی دەرگای قەفەس ، بۆ نموونە لە تاقیکردنەوەی پورندایك بینی پشیلەکە لە جاری یەکەم پێویتس بە (١٦٠ چ) بۆ گردنەوی دەرگا و لە جاری دووەم پێویستی بە (١٥٦ چ) و لە جاری سێیەم کاتی کەمتری پێویست بوو و بەم شێوەیە

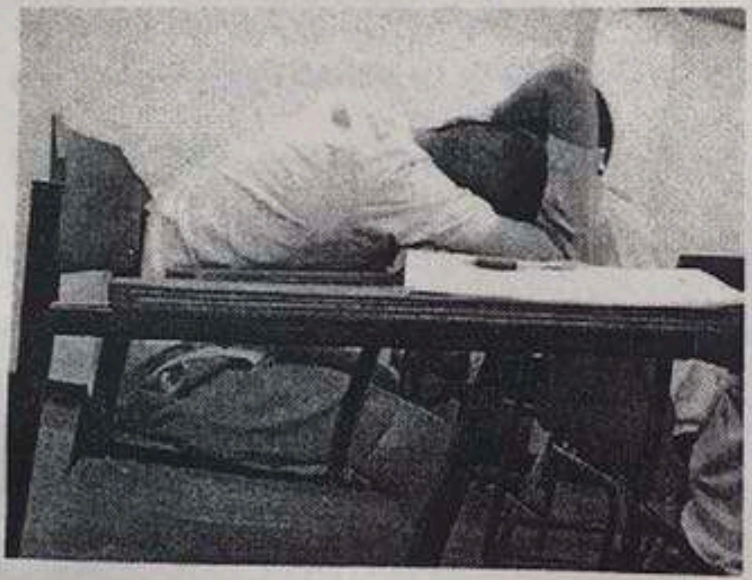
لە جاری بیست ودووەم تــەنها (٧ چ) پێویســت بوو و لە کۆتایی تەنها پێویستی بە (٢ چ) بۆ ئەوەی دەرگای قەفەس بکاتەوە .

گرنگترین یاساکانی ثۆرندایك بۆ شیکردنەوەی پرۆسەی فێربوون :

تیۆری ثۆرندایك جەخت لە سەر پەیوەندی نێوان (وورووژێنەر و وەلامدانەوە) دەکات ، و فێربوون بە بۆچوونی ئەو ، بە چەند هەنگاوی دیاریکراو دا دەروات و بە زیادبونێکی سیستماتیکی . بۆ ئەم مەبەستەش چەند یاسایەکی دارشت بۆ پرۆسەی فێربوون لەم یاسایانە:

١– یاسای ئامادەباشی :

یاسای ئامادەباشی جەخت لە سەر پاڵنەر دەکات واتە ئەگەر بوونەوەر لە



ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات و ئەنجامیشی دا ئەوا وای لێدەکات هەست لە ئارامی بکات بەلأم ئەکەر بوونەوەر لە ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات بەلأم نەیتوانی ئەنجامی بدات ئەوا وای لێدەکات هەست بە نارەحەتی بکات ، و ئەگەر ئامادەباشی نەبێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات و ئەنجامیشی بدات ئەوا وای لێدەکات هەست بە نارەحەتی بکات .

٢- یاسای دووبارەکردنەوە :

دووبارەکردنەوە ڕەنگدانەوەی هێزی پەیوەندیە لە نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە ، و دووبارە نەکردنەوە وەلامدانەوە لاواز دەکات ، واتە فێربوون لە رێگەی دووبارەکردنەوە بە هێز دەبێت ، و لە دەرئەنجامی ئەم یاسایە یاسای بەکارهێنان دەرکەوت لە روانگەی ئەم یاسایەش (هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان زیاد بوو هێزی پەیوەندی زیاتر دەبێت و هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان کەمتر بوو هێزی پەیوەندی لاواز دەبێت)

٣- یاسای کاریگەری :

یاسای کاریگەری ئاماژەی بەوە دەکات کە پەیوەندی نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە بەهێز دەبێت ئەگەر هات و ئەم پەیوەندنیە حالەتێکی دەلخۆشی و ڕازیبوونی لە دوای داهات پێچوانەش راستە واتە هێزی پەیوەندی پەیوەستە بە درەئەنجامی کارەکان وە ئەو حالەتەی کە لێی درووست دەبێت .

و لە داوی چەندین توێژینەوە ثۆرندایك چەند گۆڕنکاریەکی بە سەر یاسای (کاریگەری) کرد لە وانە (کاریگەری سزادان یەکسان نییە بە کاریگەری پاداشت ، بەلكو پاداشت کــاریگەری زۆر زیاترە لە سزادان ، و پورندایك پیّ ی وایە سزادان مەرج نییە وەلامدانەوە لاواز بکات و ناتوانێت وەلامدانەوە بە هێز بکات) .

جێبەجێکردنی تیۆری ثۆرندایك لە ناو پۆل :

تیۆری فێربوون لە هەوڵدان و هەڵەکردن چەندین شێوازی جێبەجێکردنی هەیە لە ناو پۆل لە وانە :

١- بنەمانی بەشداریکردن : بە پێی یاسای ئامادەباشی پێویستە مامۆستا پاڵنەری قوتابیان بورووژێنێت لە ڕێگەی بەشداری پێکردنیان لە هەڵبژاردنی جۆر و شێوازی چالاکیەکانی ناو پۆل و بەشداریکردنیان لەو چالاکیانە .

٢- بنەمای بەهێزکردنی پەیوەندیەکان لە ریگەی رەفتارەکان : بە پێی یاسای مەشقکردن پێویستە مامۆستا هاوکاری قوتابیان بکات بۆ ئەوەی پەیوەندی نوێ بدۆزنەوە لە نێوان ورووژێنەرەکان و دووبارەکردنەوەی پەیوەندیە پۆزەتیفەکان و پشتگوێ خستنی پەیوەندیە ناشاو و حەزنەکراوەکان .

٣- بنەمای کاریگەر : بە پێی ئەم بنەمایە پێویستە مامۆستا شێوازی کاریگەر بگرێتە بەر لە وانەی دەبێتە مایەی دڵخۆشی و نارەحەتییان بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی رەفتارەکانیان بکات . و مامۆستا دەتوانێت سەرنجی قوتابیان رابکێشێت لە ڕێگەی :

أ- گرنگی دانی بە خودی کارەکە .

ب- گرنگی دان بە باشترکردنی کارەکە .

ت- پارمەتیدانی قوتابیان بۆ ئەوەی دەستنیشانی ئامانجەکانیان بکەن .

پ- تيۆرى گشتالت

ووشەى جشتالت وشەيەكە ئەلمانيە بەماناى شێوەى گشتى .. سەرهەڵدانى ئەم قوتابخانەيە وەك رەخنەيەك بوو لە سەر زيادەرۆيى زاناكانى (قوتابخانەى ڕەفتارى) لە بەش كردنى دياردەكانى بۆ چەند دياردەيەكى وردتر ، زاناكانى ئەم قوتابخانەيە " فرتێمەر ، كوفكا ، كوهلر) .

و سەرهەڵدانى ئەم قوتابخانەيە لە دەرئەنجامى بڵاوكردنەوەى چەند بابەتێك بوو لە لايەن (زانا ماكس فرتيمر) دەربارەى " دركردنى دەرەكى بۆ جووله ناوى لێنا دياردەى فاى " ئەم دياردەيە بريتييە لە داگيرسان و كوژانەوەى دوو گڵۆپ لە دواى يەك ،لە دەرئەنجام وا نيشان دەدات كەوا يەك رووناكى هەيە و جولەى دەكات نموونە بۆ ئەم دياردەيە ئەو ريكلامانە كە بە هۆى رووناكيەكانەوە دروست دەكرێت و لە سەر شۆستەكانەوە رۆژانە دەيبينين .

و بۆ ئەوەى تيۆرى گشتالت لە بوارى فێركردن بخەينە روو " تاقيكردنەوەى كوهلەر " وەك نموونە وەردەگرين :

تاقيكردنەوەى كۆهلەر (عقليەتى مەيمون):

لە تاقيكردنەوەى كۆهلەرى لە سەر مەيمون . ئەم زانايە هەڵسا بە دانانى مەيمونێكى

برسى لە ناو قەفەسێك وە لە دەروەى قەفەسەكە چەند مۆزێكى دانا بە جۆرێك دەستى مەيمونەكە نەدەگەيشتە مۆزەكان ، وە لە تەنيشتى قەفەسەكە دوو دارى دانا يەكێكى كورت و يەكێكى درێژ وە دارەكان وا دانرابون مەيمونەكە بتوانێت بيانبينێت .

دوای ئەوەی مەیمونەکە دوو دارەکەی بینی هەوڵی دا لەرێگەی بەکار هێنانی دارەکان مۆزەکە بۆ لای خۆی بێنێت بەلاَم ئەوەی جێگای سەرنج بوو مەیمونەکە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان بە بەکار هێنانی دارە کورتەکە بەتەنها و بەهەمان شێوە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان لە رێگەی بەکارهێنانی دارە درێژەکە . تاکە رێگا بۆ گەیشتن بۆ مۆزەکان بو تێکهەڵکیشانی هەردوو دارەکە بوو .

لە سەرەتا کۆهلەر بینی مەیمونەکە لە رێگەی هەوڵدان و هەڵە لە رێگەی بەکار هێنانی دارەکان کورتەکە و درێژەکە نەیتوانی بگاتە مۆزەکان بۆیە هەوڵدانەکانی بەشکست کۆتایی پێهات .

لە ناکاو مەیمونەکە لە هەوڵدان وەستا و دەستیکرد بە سەرنجدانی بارودۆخەکە و تێرمانی بۆ دوو دارەکە کرد ، پاشان لە ناکاو هەڵسا بە تێکهەڵکێشانی هەردوو دارەکەو توانی بگاتە مۆزەکان .

دوای ئەوەی کۆهەلەر شوێنی مۆزەکانی گواستەوە بۆ سەقفی ئەو قەفەسەی کە مەیمونەکە تێدابوو بەهەمان شێوەی پێشوو مەیمونەکە توانی بگاتە مۆزەکان .

لە هەندێ لە تاقیکردنەوەکان کۆهەلەر هەڵسا بە گۆرینی ئامرازەکان بۆ ئەوەی بزانێت ئایە مەیمونەکە دەتوانێت بگاتە مۆزەکان بۆ نموونە هەڵسا بە دانانی چەند سەندوقێکی بەتاڵ لە جیاتی دارەکان و بینی مەیمونەکە هەڵسا بە دانانی سەندوقەکانی لە سەر یەك تا دەستی گەیشتە مۆزەکان .

دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان :

لە تاقیکردنەوەکانی کۆهەلر چەندین دەرئەنجامی لێکەوتەوە لە وانە :

- (استبصار)ی مرۆڤ پشت دەبەستێت بە دووبارە ڕێکخستنەوەی پێکهاتەکانی درککردنی بارودۆخەکان ، بۆ ئەوەی کێشەکانی چارەسەر بکات و گشتاندن بۆ هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بکات .
- دووبارە ڕێکخستنەوەی درککردن واتا کاری نوێ دەبەخشێت ، بۆ نموونە ئەو مەیمونەی گەیشتە دەرئەنجام لە ڕێگەی تێهەڵکێشانی دارەکان ئەم شێوازە لە چارەسەرکردنەی بۆ کێشەکان گواستەوە بۆ بارودۆخەکانی تر وەك دانانی سەندوقەکان لەسەریەك .
- چارەسەرکردنی کێشەکان بەشێوەکی لە ناکاو نەبووە بەڵکۆ چەند کاتێکی پێویست بووە بۆ ئەوەی دووبارە بارودۆخەکان هەڵسەنگێنێت و پەیوەندی هەزری لە نێوان بارودۆخەکان بدۆزێتەوە ، تا لە کۆتایی دا چارەسەرێکی گونجاوی بۆ کیشەکە دۆزیەوە.
- مەیمونەکان لە تاقیکردنەوەکە بەئازادی کاریان دەکرد و ئاکتیڤ بوون بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کێشەکە.

مەرجەکانی (إستبصار) :

لە مەرجەکانی (إستبصار) وهۆکارەکانی ڕوودانی بریتییە لە :

١- بۆ ئەوەی (إستبصار) ڕوو‌بدات پێویستە ئەو کێشەیەی خراوەتە ڕوو توانای چارەسەرکردنی هەبێت لە ئاستی درککردن وئاستی عەقڵی بوونەوەرەکە بێت .

٢- پێویستە توخمەکانی کێشەکە یان پێکهاتەکانی بواری چارەسەرکردنی هەبێت واتە پەیوەندی لە نێوانیان دا هەبێت .

٣- پێویستە بارودۆخەکە پاڵنەری بوونەوەرەکە بورووژێنێت بۆ ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکە بدات و بەردەوام لە کارکردن دابێت بۆ چارەسەر کێشەی هاوشێوە .

٤- (إستبصار) بەدەر لە ئەزموونەکانی ڕابردوو روونادات بۆیە پێویستە بوونەوەر بۆ ئەوەی بگاتە چارەسەری کێشەکان سوود لە ئەزموونەکانی وەربگرێت .

تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) :

لە تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) بریتییە لە :

(إستبصار) بە شێوەیەکی لە ناکاو روو دەدات :

واتە لە بارودۆخی (إستبصار) بوونەوەرەکە دووچاری کێشەکە دەبێتەوە وە بۆ ماوەیەکی زۆر چارەسەری کێشەکە لای روون نابێت بەڵام لە دوایی دا لە ناکاو دەگاتە چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکە .

أ- دەست پێکی (إستبصار) بە شێوەیەکی لە سەر خۆ دەبێت :

واتە کاتی مامەڵە لەگەڵ کێشەکان دەکەین لە سەرەتا هیچ پێشکەوتنێك روو نادات پاشان دەگەینە دەرئەنجام ، و ئەم گەیشتەنش زۆر جیاوازی هەیە لە شێوازەکانی تری فێربوون وەك (فێربوونی مەرجی یان هەوڵدان وهەڵەکردن .... هتد).

ب- فێربوون لە ڕێگەی (إستبصار) لە سەر بنەمای تێگەیشتنە :

واتە هەنگاوەکانی فێربوون لە کێشە جیاجیاکان وا لە بوونەوەرەکە دەکات لە هەنگاوەکان بگات و بیخاتە گەنجینەی زانیاریەکانی واتە ئەم فێربوونە لە بیری بوونەوەرکە دەچەسپێت و لەیاد ناکرێت .

ت- توانی گشتگیرکردن :
شێواز و هەنگاوەکانی جارەسەر کێشەکان توانای گشتگیرکردنی هەیە واتە دەتوانرێت کارگەری فێربوونی چارسەری کێشەکە بۆ بارودۆخی تر بەکار بنرێت ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکانی کێشەکان .

پ- (إستبصار) هاندەرێکی خودییە :
واتە (إستبصار) هەستێکی خۆش لای فێرخواز جێدەهێڵێت چونکە فێربوونەکە ئەزمونێك لای کەسەکە درووست دەکات بۆ نموونە کاتێك لە کارێك دەگاتە دەرئەنجام وای لێدەکات هەست بە خۆشی و ڕەزامەندی بکات ، ئەم ڕەزامەندیەش وەك هاندەرێکی خودی کار دەکات .

جێ بەجێکردنی تیۆری کۆهلەر لە ناو پۆل :

دەتوانین گرنگترین شێوازەکانی جێبەجێکردنی تیۆری کۆهلەر لە ناو پۆل بەخەینە روو بەم شێوەی خوارەوە :

١- **بەستنی بابەتە زانستیەکان بە واقعی قوتابی** : تیۆری کۆهەلەر جەخت لە سەر لێکبەستنی فاکتەری واتا وتێگەیشتن دەکات . لە گەڵ ئەوەش پێویستە لە کاتی خستنەرووی بابەتەکە بەش و کۆی بابەتە لێکببەسترێت .

٢- **وروژاندی پاڵنەری دۆزینەوی شتی نوێ لای فێرخواز** : وەك ئەوەی خۆراك وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دڵنیایی بکات ، هەروەها گەیشتن بە ئەنجامەکان وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دەڵخۆشی بکات ، و وەك پادشت کاریگەری دەبێت ، بۆیە مامۆستا دەتوانێت بارودۆخی خوێندنەکان وا ڕێك بخات بە جۆرێك پاڵنەری دۆزینەوەی شتی نوێ لای قوتابیان تێربکات.

٣- ڕێکخستنی بارودۆخی فێربوون بەجۆرێك وا لە قوتابیان دەکات درك بە پەیوەندیەکان بکەن .

٤- گواستنەوەی زانیاریەکان لە دۆخی نامۆ بۆ دۆخێکی ئاشنا لە گەڵ ڕەچاوکردنی پێکهاتەی هزری فێرخواز .

دەروونزانی و پرۆسەی فێرکردن :

یەکێك لە بوارە هەرە گرنگەکانی دەروونزانی ، دەروونزانی پەروەردەییە ، چونکە مامەڵە لە گەڵ شێوازی فێربوونی مرۆڤ دەکات وە لە کاتی فێربوونی جەخت لە سەر هەموو لایەنە سایکۆلۆژیکانی دەکات ، بۆیە پێویستە مامۆستا ئاشنابێت بە بنەما سەرەکیەکانی فێربوونی مرۆڤ و لە هەموو قۆناغەکانی دا

، لە گەڵ ئەوەش پێوستە زانیاری بەدەست بێنێت دەربارەی لایەنی هەڵچوونی و هزری و ناکاری مرۆڤ چونکە ئەم هۆکارانە و چەندین هۆکاری تر کاریگەری ڕاستەو خۆیان هەیە لە سەر پرۆسەی فێربوون و بەبی ئاشنا بوونی مامۆستا بە ڕەهەندە سەرکیەکانی پرۆسەی فێرکردن ناتوانێت بە سەرکەوتووی کارەکانی ئەنجام بدات .

ئایا دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟

هەموو ئەو سەرچاوانەی لە بواری دەروونزانی پەروەردەیی نوسراون مەبەستی سەرەکی تێیدا یارمەتیدانی مامۆستایە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر مامەڵە لەگەڵ قوتابییەکانی بکات، و شارەزاییەکی راست درووست دەربارەی تیۆرو بنەماکانی فێربوون بەدەست بێنێت، بۆ ئەوەی لە وانە ووتەوە ئاستی باشتر بکات، وە ئاشنا بێت بە هونەری پەیوەندی لەگەڵ قوتابیان، ئەویش لە رێگەی باشترکردنی ژینگەی پۆل بۆ ئەوەی قوتابیان بتوانن پرۆسەی فێربوونیان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن.

و دەتوانین بڵێین دەروونزانی لە بواری پەروەردە چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی تێدایە کە ئاراستەی هزرمان دەکات بۆ ئاشنابوون بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لای مرۆڤ، و زانینی رۆڵی مامۆستایە

لەم پرۆسەیە، وە چۆن مامۆستا لە ئەنجامدانی فێربوون هاوکار دەبێت، چونکە ئەم زانستە لە تایبەتمەندیەکانی گەشەیی مامۆستا و قوتابیانی دەکۆڵێتەوە، وتیشک دەخاتە سەر چۆنیەتی فێربوونی رەفتارەکان لە بارودۆخە جیاجیاکان.

لەگەڵ ئەوەشدا دەروونزانی لە بواری پەروەردە یارمەتیمان دەدات پێویستیەکانی قوتابیان جێبەجێ بکەین لە بوارە جیاجیاکان، لە گەڵ ئەوەی شارەزییەکی باشمان پێ دەبەخشێت بۆ چۆنیەتی مامەڵکردنی لە گەڵ ئاستە جیاوازەکانی بۆ ئەوەی باشترین ژینگەی خوێندن بۆ قوتابیان دەستەبەر بکات.

دەروونزانی پەروەردەیی چەندین پرسیار دەخاتە روو لەوانە :-

١- چۆن و بۆچی منداڵ فێردەبێت ؟

٢- ئایا جیاوازی لە نێوان فێربوونی منداڵ و گەورەدا هەیە ؟

٣- چۆن مامۆستا دەتوانێت هانی قوتابیان بدات بۆ ئەوەی فێربن ؟

٤- چۆن مامۆستا دەتوانێت وانەكانی بەسەركەوتووی ئەنجام بدات ؟

٥- بەربەستەكانی پرۆسەی فێربوون چییە وە چۆن دەتوانین بەسەری دا زالبین ؟

دەروونزانی و بڕیارەكانی مامۆستا :

مامۆستای سەركەوتوو ئەو مامۆستایەیە كەخاوەن بڕیاری راست و دورووستە سەبارەت بە

دارشتنی ئامانجەكانی ، و هەڵبژاردنی شێوزای گونجاو بۆ چارەسەركردنی كێشە پەروەردەییەكان ، وە بەشێوازێك راست درووست پۆلەكەی بەرێوە دەبات .

بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك پێش ئەوەی لێكۆڵینەوە لە سەر پرۆسەی فێركردن و فێربوون بكات ، ئاشنابێت بەهەموو ئەو گۆڕاوانە كە كارێگەری لە سەر ئەو پرۆسەیە دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت پرۆگرامێكی سەركەوتوو لە بواری وانە ووتنەوە بۆ خۆی دابرێژێت .

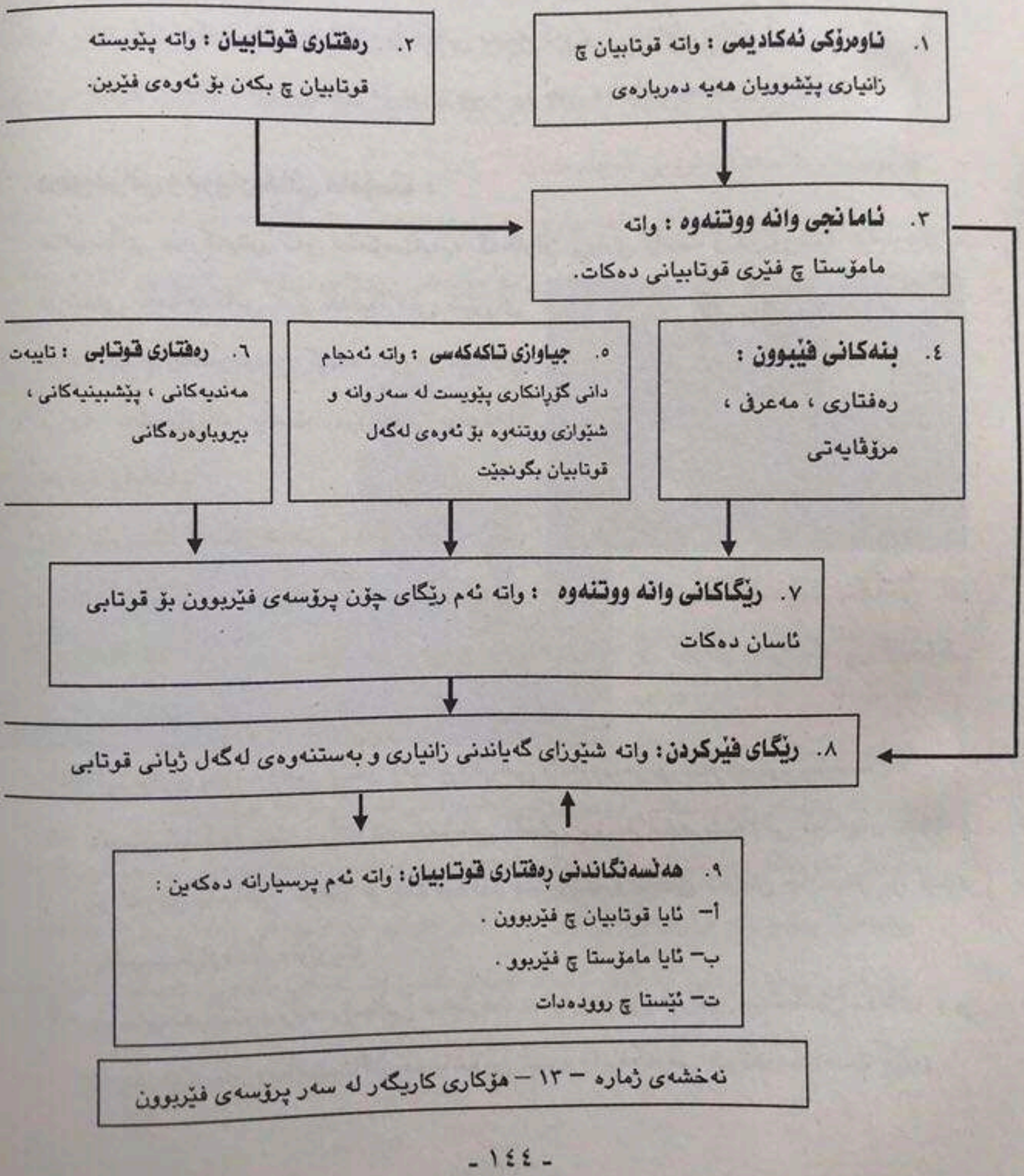
زاناكانی بواری پەروەردەیی پێیان وایە پرۆگرامی وانەووتنەوەی سەركەوتوو پێوستە :-

١- دەستنیشانكەر بێت : واتە دەستنیشانی ئاستی پرۆسە مەعریفیەكانی قوتابیان بكات ، بۆ ئەوەی ئامانجی گونجاو و چالاكیەكان دابرێژێت ، لەگەل ئەوەش چارەسەر بۆ گێشە پێشبینیكراوەكان دارێژێت .

٢- رێنماییكەربێت : واتە رێنمایی سەبارەت بە بارودۆخی فێربوون پێشكەش دەكات ، بۆ ئەوەی قوتابیان ومامۆستاكان بە باشترین شێوە دەستكەوتی خوێندن بەدەست بێنین .

٣- پێوەری بێت : واتە پێوەرکی تایبەت هەبێت بۆ پێوانی ئاستی فێربوون لای قوتابیان ، بۆ ئەوەی بڕیاری راست و درووست سەبارەت بە پرۆسەی فێربوون بدەین

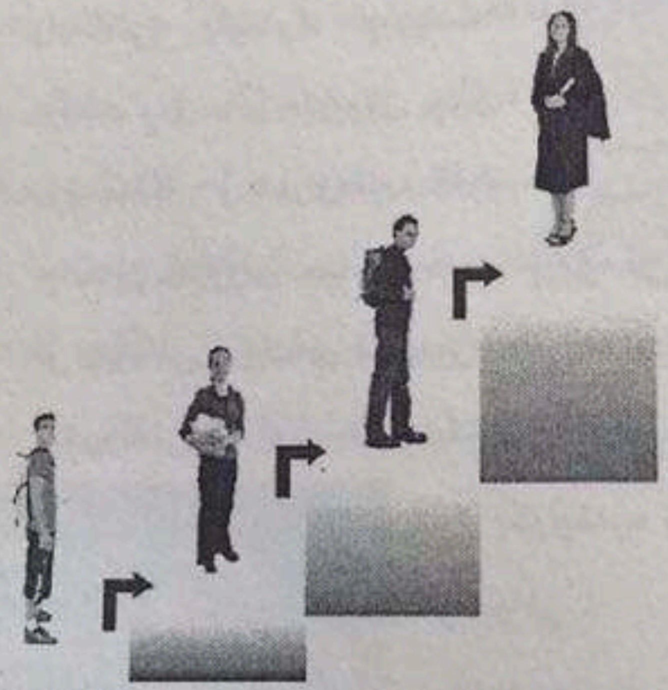
وە بۆ ئەوەی ئاشنابین بەوبڕیارنەی کارێگەری لە سەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون دەبێت ئەم نەخشەیە دەخەینە روو:-



نەخشەی ژمارە – ١٣ – هۆکاری کاریگەر لە سەر پرۆسەی فێربوون

بابەتە سەرەکیەکانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەیەکان

شاراوە نییە ، دەروونزانی پەروەردەیی زانیاری و ڕێنمایی مامۆستا دەدات بۆ ئەوەی پرۆسەی پەروەردەیی بە سەرکەوتویی ئەنجام بدات و بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشترین شێوە لەگەل قوتابیانی مامەڵە بکات ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بابەتە سەرکیەکانی دەروونزانی پەروەردەیی بۆ پێنج بەش دابەش بکەین بەم شێوەیەی خوارەوە :-



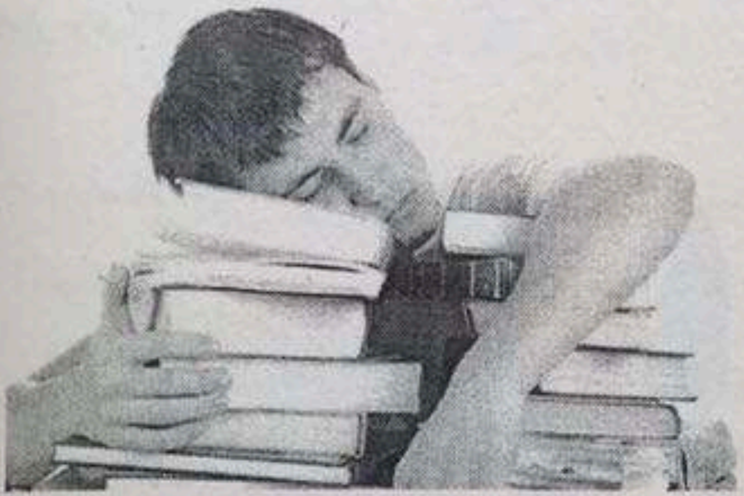
١- درککردنی تایبەتمەندیەکانی قوتابیان :

ئەم لایەنیە پرۆسەی گرنگی دان بە تایبەت مەندیەکانی منداڵان لە قۆناغە جیاجیاکان روون دەکاتەوە واتە هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر قوتابیان دادێت لە لایەنی عەقلی و هەڵچوونی و سۆزی.....هتد .

زانینی ئەم تایبەت مەندیانە یارمەتیمان دەدات شێوازی فێربوونی منداڵان بزانین لە قۆناغە جیاجیاکان بۆ نموونە ، بۆچی منداڵان لە سەرتای تەمەنیان ناتوانن هەندێ پرسیاری وەلام بدەنەوە بەلام لە دوایی دا زۆر بەئاسانی دەتوانن بگەنە دەرئەنجامی راست ؟

بۆیە زانینی ئەو تایبەت مەندیانە یارمەتی مامۆستا دەدات پلانی گونجاو دابرێژێت بۆ ئەوەی زانیاریەکانی بەپێ گەشەی قوتابیانی وە چۆری چالاکیەکان دەستنیشان بکات .

٢- تێگەیشتنی پرۆسەی فێربوون :



بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت بەشێوەیەکی راست درووست وانەکانی بڵێتەوە پێویستە بزانێت پرۆسەی فێربوون چۆن روودەدات ، و شاراوەنییە کەوا چەندین شێوزای جیاجیا هەیە بۆ روودانی پرۆسەی فێربوون ، کە هەر یەکێك لەم شێوازانە بشت بە تیۆرێك لە تیۆرەکانی فێربوون دەبەستێت ، بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك بە ووردی لە تیۆرەکانی فێربوون بکۆڵێتەوە بۆ ئەوەی باشترین شێوزا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەکانی بۆ قوتابیانی .

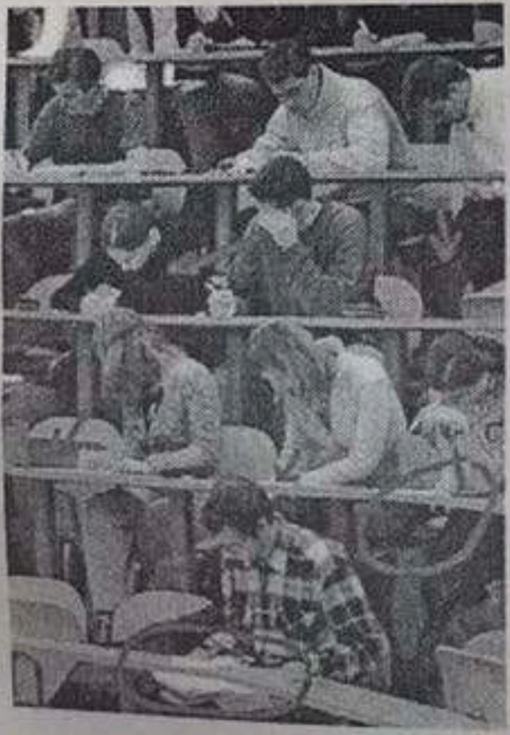
٣- رەخساندنی ژینگەیەکی گونجاو بۆ فێربوون :

فێربوونی درووست پێویستی بە بوونی ژینگەیەکی گونجاو هەیە بۆ ئەوەی قوتابیان بتوانن بە باشترین شێوە زانیاریەکانیان وەربگرن ، وە درووست بوونی ژینگەیەکی تەندورست درووست دەبێت کاتێك

قوتابی بە باشترین شێوە لە گەڵ بابەت و پەرتووك و کەسانی دەوروبەری مامەڵە دەکات ، چونکە نەبوونی شێوازێکی راست و درووست لە مامەڵکردن قوتابیان لە گەڵ ژینگەکەیان کاریگەری نێگەتیڤی لە سەر پرۆسەی خوێندنی دەبێت .

٤- رەچاوکردنی جیاوازی لەنێوان قوتابیان

بێگومان هەموو قوتابیەك جیاوازی و تایبەت مەندی خۆی هەیە ، کە لە ئەوانی تری جیا دەکاتەوە وە ئەم راستیەش هەموو تیۆرەکانی فێرکردن ئاماژەیان پێکردوە ، وە مامۆستاش لە ناو پۆلەکەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوانی قوتابیەکانی دەکات ، واتە هەندێ قوتابی لە هەندێکی تر خێراتر زانیاری وەردەگرن وە شێوازی دەربڕینیان جیاوازی هەیە وە لە تاقیکردنەوەکانیش جیاوازی لە نێوان وەلامەکانیانەوە دەبنێت ، بۆیە زۆر گرنگە بۆ مامۆستا شێوازی جیاجیا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەکان وە دارشتنی رێگای گونجاو بۆ هاندانیان لە ناو پۆل ، و رەچاوکردنی ئەم جیاوازیانە لە کاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان .



٥- بەکارهێنانی هەڵسەنگاندن بە شێوەیەکی گونجاو :

هەموو مامۆستایەك پێویستی بە هەڵسەنگاندنی قوتابیانی هەیە بۆ ئەوەی رادەی فێربونیان و رێژەی بەدی هێنانی ئامانجەکانی بزانێت ، وە لە بەر ئەوەی چەندین شێوزای هەڵسەنگاندن هەیە پێویستە لە سەر مامۆستا شێوازی هەڵسەنگاندنی گونجاو بدۆزێتەوە بۆ زانینی ئاستی

فێربوونی قوتابیەکانی ، چونکە ئەگەر شێوازی هەڵسەنگاندنەکە هەڵەبێت ئەوا ، مامۆستا ناتوانێت دەستکەوتی خوێندن لای قوتابیانی بەشێوەیەکی راست درووست بپێویت ، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە مامۆستا بەردەوام لە هەوڵ وەشقکردن دابێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی باش بەدەست بێنێت سەبارەت بە شێوازەکانی هەڵسەنگاندن .

پەیام و ئامانجە پەروەردەییەکانی مامۆستا

گرنگترین پرسیار کە پێویستە قوتابخانە وەك دەزگایەکی پەروەردەیی ئاراستەی خۆی بکات ئەوەیە (ئەو کارە چییە کەوا دەزگای ئێمە پێی هەڵدەستێت ؟ و وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە یەکەم هەنگاوە بۆ دەستنیشانکردنی کارەگرنگەکانی ئەم دەزگایە) ،

و ماموستا وەك ئەندامیکی کارا لەم دەزگایە پێویستە بەردەوام بیر لەم پرسیارانە بکاتەوە :

١- بۆچی من لێرەم ؟

٢- ئەم دەزگایە تاچەند گرنگە ؟

٣- چۆن دەتوانم لەگەڵ دەزگاکەم هەماهەنگی بکەم بۆ سەرکەوتنی کارەکان ؟

٤- کارە راستەقینەکانم چییە ؟

٥- بۆ من ئەم کارەم هەڵبژارد وبۆ ئێستا ئەم کارە دەکەم ؟

٦- ئەم بەرپرسیاریەتە ئاکاریە چییە کە من کردومەتە ئەستۆی خۆم ، بە هەڵبژاردنی ئەم کارە ؟

بۆیە پێویستە لە هەموو قوتابخانیەك پەیام و ئایدای تایبەتی خۆی هەبێت وە بە چەند ریستەیەك دایبرێژێت ، و لەگەڵ ئەوەی پەیامە پەروەردەییەکان لە هەموو

قوتابخانەکانی دونیا پەیامی لێکچوویان هەیە لە وانە (یارمەتی دانی قوتابیان بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت و ژیانێکی باشتر بەدەست بێنێت وە ببێتە بەشێك لە پرۆسەی گەشەکردنی کۆمەڵگا) و ە بەردەوام ووتـــەك دووبـــارە دەکرێتەوە ئەویش (باوەرمان وایە کەوا هەموو قوتابیەك دەتوانێت فێربێت) بەڵام ئەوەی گرنگە لەم مەسەلەیە بزانین ، کەوا دوو پرسیار گرنگ هەیە پێویستە ئاراستەی خۆمانی بکەین بۆ ئەوەی هەستێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامانی قوتابخانەکە بنیاد بنێن ئەویش :-

١- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابیەك توانای فێربوونی هەیە ، ئەو فێربوونە چییە کە ئێمە لە قوتابیانمان پێشبینی دەکەین ؟

٢- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابیەك توانای فێربوونی هەیە ، لە کاتی شکستهێنانی قوتابی لە فێربوون پێویستە چ بکریت ؟...

واتە لەکاتی دارشتی هەر پەیامێك پێویستە بەرپرسیاریەتی بەرامبەر گەیشتن بە ئامانجەکان بخرێتە روو بۆ ئەوەی کارەکان بە جددی بەرێوە بچێت .

مامۆستای بی ئەزموون و ئەو کێشانەی کە رووبەرووی دەبێتەوە

هەموو مامۆستایەك لە سەرەتای دەست پێکردنی کارەکەی وەك مامۆستا دووچاری زەحمەتی وناخۆشی دەبێتەوە . لەم بوارەش هەردوو زانا (دیمبو و بلمنج) دەڵێن " زۆر بە کەمی مامۆستاکان واز لە کارەکانیا دێنن بە هۆی کەمی مەشقیان لە بواری کارەکانیان یان لە بەر خراپی جێگانیان ، بەلکو زۆرینەیان واز لە کارەکانیان دێنن بەهۆی نارەحەتیان و

ماملانێ و بێ ئومێدیان کە راستەو خۆ لە بارودۆخی فێرکردن روو دەدات تا دەگاتە ئەو رادەیەی مامۆستا ناتوانێت هیچ بڕیارێك بدات دەربارەی ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە لە ناو یان لە دەرەوەی پۆل ·

بۆیە پێویستە بپرسین ئەو لایەنانە چین کە مامۆستا نوێیەکان گرنگی پێدەدەن ، بۆ ئەوەی کارەکانیا بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن لە ناو پۆل ؟

لە توێژینەوەیەك کە (ڤێنمان) ئەنجامی دا لە بواری پەروەردەیی ، بۆی دەرکەوت کەوا هەشت بابەتی سەرەکی هەن ئەم مامۆستایانە گرنگی پێ دەدەن بە ئومێدی ئەوەی بتوانن کارەکانیان بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن ئەوانیش:

(کۆنترۆل کردنی پۆل ، هاندانی قوتانیان بۆ خوێندن ، مامەڵکردن لەگەڵ جیاوازی تاکایەتی قوتابیان ، هەڵسەنگاندنی کارەکانی قوتابیان ، رێکخستنی پۆل ، تەواوی یان ناتەواوی کەرستە پەروەردەییەکان ، مامەڵەکردن لە گەڵ کێشەکانی قوتابیان) ·

ئەوەی شایەنی باسە (ڤێنمان) بینی ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستا لە قوناغی سەرەتایی دەبێتەوە هیچ جیاوازیەکی ئەوتۆی نییە لە گەڵ ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستای قوناغی ناوەندی دەبێتەوە ·

و هەردوو زانا (فولر ، براون) پێیان وایە بەشێوەیەکی گشتی مامۆستا تازەکان بە سێ قۆناغ دا تێپەڕ دەبن ئەوانیش :-

١- <u>قۆناغی دەروازەیی :-</u> ئەم قۆناغە بە قۆناغی ململانێش ناو دەبردرێت و ئەوەی هەستی پێ دەکرێت لەم قۆناغە دڵەڕاوکێ و ماندوبوونی مامۆستایە ، چونکە مامۆستا سەرقاڵی کەموکوڕیەکانی خۆی دەبێت وە بەردەوام چەندین پرسیار لە خۆی دەکات لەوانە : (ئایە قوتابیەکانم منیان خۆش دەوێت ؟ ئایە مامۆستاکانی تر گرنگی بەمن دەدەن ؟ ئایا بەڕێوەبەر چۆن دەڕوانێتە کارەکانم ؟

بێ گومان مامۆستاکان پێش دەستپێکردن بە کارەکانیان و لە سەرتای کارەکانیان بەردوام ئەم پرسیارانە لە خۆیان دەکەن .

و لە چەند توێژینەوەیەك کە ئەنجام دراوە لەم بوارە دەرکەوتوە هەندێ لە مامۆستاکان لە سەرەتای کارەکانینان لایەنی کۆمەڵایەتیان لاواز دەبێت و نێگەتیڤ دەبن و پەنا دەبەنە بەر توندوتژی لە کاتی مامەڵکردندیان لە گەڵ قوتابیەکانیان .

وە هەندێ توێژەر پێیان وایە مامۆستا لە سەرەتای دەستپێکردنی کارەکانی شێوازی مامەڵکردنی دەگۆرێت لە پەیوەندیەکی مرۆڤایەتی بۆ کۆنترۆلکردنێکی توند، بەجۆرێك بەردوام جەخت لە سەر مەسەلەی کۆنترۆلی پۆل دەکات .

٢- قۆناغی گرنگی دانی ماموستا بەو کارانەی کە لای خوی گرنگە :- دوای ئەوەی مامۆستاکان هەست دەکەن توانای جێ بەجێ کردنی پێداویستی وانەووتنەوەیان هەیە ، گرنگی زیاتر بە دەستکەوتی خوێندنی قوتابیەکانیان دەدەن ، و ئەو گرنگیدانە هەندێ جار وایان لێدەکان هەست بە بێ هیوایی بکەن ، بەتایبەتی لە ووتنەوەی هەندێ بابەت ، یان لەکاتی زۆری ژمارەی قوتابیان لە ناو پۆل ، کەمی کاتی وانەکان ، بوونی کەم کوڕی لە پێداویستی وانەووتنەوە .

ئەگەر مامۆستا بە شێوەیەکی تەندرووست مامەڵە لەگەڵ ئەم دوو قۆناغە نەکات ناتوانێت بگاتە قۆناغی سێیەم .

٣- قۆناغی گرنگی دان بە پێویستیەکانی قوتابیان :- مامۆستا لەم قۆناغە درك بە پێویستیە کۆمەڵایەتیەکان و سۆزیەکان قوتابیان دەدات ، و شارەزای جیاوازیە تاکایەتیەکانی ناو پۆل دەبێت ، وە درك بە نەگونجانی بابەتەکان دەکات لە ناو پۆل بۆیە هەوڵ دەدات بابەتەکان بە پێی توانستەکانی قوتابیانی دابرێژێت .

مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل

بەریوەبردنی پۆل ئەو کارانە دەگرێتەوە کە مامۆستا پێی هەڵدەستێت بۆ درووستکردنی ژینگەیەکی فێربوون کە هانی کارلێکردنی کۆمەلایەتی پۆزەتیڤ و ئاکتیڤ دەدات ، لە رووی کارکردن و بوونی پاڵنەر خودی لای قوتابیان .

وە پێویستە مامۆستا سەبارەت بە بەرێوەبردنی پۆل چەندین پرسیار ئاراستەی خۆی بکات لەوانە :-

١- چۆن ژینگەی ماددی ناو پۆل رێك دەخرێت ؟

٢- چۆن دەتوانم سالّی خوێندن بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەم ؟

٣- کام رێسا گونجاوە کە پێویستە بۆ ئەم سالّ دابڕێژرێت ؟

٤- ئەم بەرپرسیاریەکۆمەلایەتیانە چین گە پێویستە بخرێتە ئەستۆی قوتابیان؟

٥- چۆن دەتوانم پالپشتی رەفتارە شیاوەکانی قوتابیان بکەم ؟

٦- چۆن دەتوانم کاتی وانەکان بە سەرکەوتوویی بەرێوە ببەم ؟

٧- چۆن دەتوانم کۆنترۆڵی پۆل بەدەست بێنمەوە لە کاتی بوونی شلەژان لە ناو پۆل ؟

بۆیە بەریوەبردنی پۆل و کۆنترۆلکردنی لە هۆکارە هەرەگرنگەکانە بۆ رەخساندنی بوارێکی گونجاو بۆ وانە وتنەوە ، وە لە راستی دا ئەم کارە بە کارە سەرکیەکانی مامۆستا دەژمێردرێت .

و سەبارەت بە شێوازی دارشتنی پلان ، بۆ ئەوەی مامۆستا نەکەونە ناوکێشەکان :-

(أفریستون و إیمر) سێ قۆناغی سەرەکی دادەرێژن بۆ پەرەپێدانی سیستمێکی ئاکتڤ بۆ بەرێوەبردنی پۆل و بۆ ئەوەی مامۆستا پلانێکی سەرکەوتوو دابرێژێت بۆ بەرێوەبردنی کارەکانی بەم شێوەیەی خوارەوە :-

١- دارشتنی پلانێك لە سەرەتای ساڵی نوێ :

پێویستە لە دارشتنی پلانی لە سەرتای ساڵ جەخت لە سەر بارودۆخی فیزیکی ناو پۆل بکاتەوە بە جۆرێك قوتابیان بتوانن چالاکیەکانینان ئەنجام بدەن ، وە پێویستە قوتابیان بە جۆرێك دابنیشن مامۆستا بتوانێت هەمویان ببینن ، وە دەبێت لەوە دڵنیابێت کەوا قوتابیان دەتوانن هەموو کەرستەکانی فێرکردن لە ناوپۆل دا ببینن کە مامۆستا دەیخاتە روو بۆ قوتابیان .

و لە هەنگاوە گرنگەکانی مامۆستا لە کاتی پلان دانانی ، دەستنیشانکردنی ئەو رەفتارانەی کە پێشبینی دەکات

واتە پێویستە مامۆستا پێشبینی رەفتاری قوتابیانی بکات پێش ئەوەی بچێتە ناو پۆل ، بۆ زۆر گرنگە سوود لەو تێبینیانە وەربگرێت کە لە پێشتر تۆماری کردوە سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردنی لە گەڵ بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی لە کاتی بوونی کێشەکان بتوانێت بریاری راست درووست بدات ، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا رێسای تایبەت بە چۆنیەتی بەرێوەچوونی وانەکان دابنێت ، چونکە بوونی ئەم جۆرە رێسایانە وا دەکات وانەکان بە شێوەیەکی درووست بەرێوە بچێت وە قوتابیان بە سەرچاوەی پاداشت سزا ئاشنا دەبن ، لە گەڵ ئەوەشدا پێویستە مامۆستا ئاشنا بێت بە شێوازەکانی پاداشت و سزا بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشترین شێواز بەکاری بهێنێت .

٢- بەڕێوەبردن لە چەند هەفتەی یەکەم :

سەرەتای ساڵی خوێندن زۆر گرنگە بۆ مامۆستا چونکە بنەمای کارکان و شێوازی بەڕێوەبردنی کارەکانی لە ماوەی ساڵەکە دەستنیشان دەکات ، و قوتابیان پێشبینیەکانیان سەبارەت بە شێوزای وانە ووتنەوی مامۆستا دادەڕێژن وە چەندین پێشنیار هەیە بۆ مامۆستا کە پێویستە بیکات لە چەند هەفتەی یەکەم لەوانە :

- بەشێك لە ڕۆژ یان وانەی یەکەم ترخان بکە بۆ تاوتۆکردنی یاساکانی وانەکان .
- پرۆسەی بەڕێوەبردنی پۆل بۆ قوتابیان بە ووردی روون بکەوە .
- بەشداری بە قوتابیان بکە لە چالاکیەکانی پۆل .
- جەخت لە سەر ئەو چالاکیانە بکە کە لە ڕێگەی گرووپ ئەنجام دەدرێت .
- قەد گریمانەی ئەوە نەکەی کەوا قوتابیان دەزانن چۆن کارەکان ئەنجام دەدەن دوای یەکەم روونکردنەوە ، بۆیە بۆ ئەوە دڵنیابیت لە تێگەیشتنی قوتابیان بەو ئەرکەی کە پێیان راسپاردرایە ، داوایان لێبکە کارەکان لە بەرچاوی تۆ ئەنجام بدەن .

چەندین توێژینەوە جەخت لە سەر گرنگی چەند هەفتەی یەکەم دەکەنەوە بۆ دەستنیشانکردنی شێوازی مامەڵە کردنی قوتابیان لە گەڵ یەکتر و شێوازی مامەڵەی مامۆستا لەگەڵیان بەدرێژایی ساڵ .

٣- ئەنجامدانی چەند رەفتارێك :

كاتی مامۆستا هەموو رێساو ورێنماییەكانی جێبەجێ دەكات ، پێویستە بەدواداچوونەوەی رەفتاری قوتابیەكانی بكات بۆ ئەوەی دڵنیابێت لە پابەندبوونی قوتابیان بە هەموو ئەو ریسا ورێنمایانەی كە دەری كردووە ، مەبەست لەم بەدوا داچوونەش دۆزینەوەی رەفتاری ناشیاوە لە نێوان قوتابیان وە چارسەری بكات پێش ئەوەی ببێتە كێشەیەكی گەورەتر . لە دەرئەنجامی توێژینەوەكان دەركەوتووە ئەو مامۆستایانەی سەركەوتوون لە بەرێوەبردنی پۆلەكانیان چەند شێوازێك بەكاردێنن لەوانە :-

أ- داوا لە قوتابی دەكات رەفتارە نەشیاوەكەی چاك بكاتەوە وە لەگەڵی دا دەبێت تا رەفتارەكەی چاك دەكات .

ب- لە رێگەی چاوەوە پەیوەندی بە قوتابی دەكات بۆ ئەوەی رەفتاری چاك بكاتەوە .

ت- هەڵدەستێت بە خوێندنەوەی رێساكان ، وە سەرپێچی قوتابی دەخاتەروو .

پ- سزای قوتابی دەدات بە پێی ئەو رێسایانەی كە دانراوە .

ج- گۆرینی چالاكیەكان ، چونكە هەندێ جار درێژی ماوەی وانەكە وا لە قوتابیان دەكات رەفتاری نا بەجێ بكەن .

مەرجەكانی مامۆستای سەركەوتو

أ- توانستی زانستی :

لە كارە سەرەكیەكانی مامۆستا پێدانی زانیاری و شارەزاییەكانە بۆ قوتابیەكانی تا بتوانن كۆنترۆڵی بابەتەكانیان بكەن ، بۆیە پێویستە

لە سەر مامۆستا شارەزاییەکی تەواوی هەبێت سەبارەت بەو بابەتانەی دەلێیتەوە ، چونکە ئەگەر مامۆستا زانیاری دەربارەی زانستەکەی خۆی نەبێت بێ گومان ناتوانێت زانیاری بە قوتابیەکانی ببەخشێت ، هەر ئەمەش وای کردووە بیرۆکە پسپۆڕی سەرهەڵبدات بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت پسپۆڕی خۆی دەستنیشان بکات و بە ووردی زانیاری دەربارەی پسپۆڕیەکەی کۆبکاتەوە ، بەلام ئەم پشپۆڕیەش ئەوە ناگەیێنێت کەوا مامۆستا لە دەرەوەی پسپۆڕیەکەی هیچی تر نەزانێت .

ب- توانای پەروەردەیی :

هەرچەندە شارەزای دەربارەی بابەتی زانستی زۆر گرنگە بەڵام ئەمە تەنها فاکتەر نییە بۆ ئەوەی مامۆستایەکی سەرکەوتوو بەرهەم دروستبێت ، چونکە قوتابی

ئامێرێك نییە زانیارییەکان وەربگرێت و لەمێشکی خۆی کۆی بکاتەوە ، بەلکو بونەوەرێکە بیردەکاتەوە و چەندین هەڵچوون و سۆزی جیاوازی هەیە ، وە لە کاتژمێرێك دا بە چەندین حاڵەتی دەروونی دا تێدەپەرێت ، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا بە زیرەکی مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەی هەڵچوونیەکانی قوتابیەکانی دا بکات وە شێوازی پەروەردەیی لەگەڵیان دا بەکاربێنێت .

ت- توانای پەیوەندیکردن :

لەگەڵ ئاشنابوون و شارەزایی مامۆستا بە هەموو لایەنەکانی پسپۆڕیەکەی و زانینی شێوازی سەرکەوتوو بۆ مامەڵەکردن لە گەڵ قوتابیانی ، پێویستە مامۆستا شارەزاییەکی باشی هەبێت دەربارەی شێواز و کەناڵەکانی پەیوەندی ، چونکە لە ڕێگەی ئەم کەناڵانە دەتوانێت زانیاریەکانی خۆی بۆ قوتابیانی بگوازێتەوە .

بۆیە پێویستە لەسەر مامۆستا زمانێکی روون وئاشکرای هەبێت بۆ پێدانی زانیاریەکان وە رەچاوی ئاستە چیاوازیەکانی قوتابیان بکات ، وە دەبێت لە رووی جوولە و دەنگ و روونکردنەوەکانی زاراوەکان زۆر بەتواناییێت .

وە زۆر گرنگە مامۆستا دڵنیابێت لەوەی هەموو قوتابیان لە واتای ئەو زاراوانە دەگەن کە مامۆستا بەکاری دێنێت ، بۆ ئەوەی زانیاریەکان بە راستی و درووستی بگەینێتە قوتابیانی .

پ- بوونی ئارەزووی فێرکردن :

لە خاڵە هەرەگرنگەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە پیشەکەی بوونی حەزو ئارەزووە لە کارەکەی ، چونکە ئەگەر مامۆستا پاڵنەری تەواوی نەبێت بۆ ئەو کارەی کە دەیکات ئەوا ناتوانێت کارەکانی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هەست بە بەهاو گرنگی کارەکەی بکات پێویستە بیر لەم خاڵانە بکات :-

١- بیر لە گەورەیی ئەو پاداشتە بکەوە لە فێرکردنی قوتابیەکانت ، کاتی بە دڵسۆزی وانەکەت دەڵێیتەوە .

٢- بیر لە داهاتوو قوتابیەکانت بکەوە ، وە ئەگەری گەیشتنیان بە پێگەی بەرز لە کۆمەڵگا واتە تۆ سەرکردەی وولات پێدەگەینی .

٣- پێویسە درك بەوە بکەی کەوا ئەم قوتابیانە ئەمانەتن لە لایەن خێزانەکانەوە لات دانراون .

٤- بەردەوام کێبرکێ لە کەڵ کارەکت بکە بۆ ئەوەی بتوانی بەرەنگاری ئەو کێشانە ببیتەوە کە لە کاتی کارکردنت دووچارت دەبێتەوە .

٥- ئەوە بزانە هەموو کەسایەتیە ناودارەکان لە ژێر دەستی مامۆستا پێگەیشتوون .

قوتابی و هۆکارەکانی رفتاری ناشیاو

هەموو رەفتارێك کە قوتابی ئەنجامی دەدات بە رەفتارێکی ناشیاو ناژمێردرێت ، بۆیە پێویستە بزانینی رەفتاری ناشیاو ئەورەفتارانە دەگرێتەوە کە لەگەڵ رێنماییەکان نییە وە دەبێتە هۆی ئەوەی لابردنی سەرنجی قوتابیان لە وانەکە .

ئەوەی پێویستە مامۆستا بیزانێت دەربارەی رەفتارە ناشیاوەکانی قوتابیان ، هۆکارەکانی بوونی ئەم رەفتارە لەلایان ، واتە بۆ چی قوتابی پەنا بۆ ئەم رەفتارە دەبات و مەبسەت لەم کارەی دا چییە ، زانا دەروونزانەکان هەولیان دا ئامانجی رەفتاری ناشیاو بزانن بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بۆ مامەڵکردن لە گەڵ ئەم رەفتارانە بدۆزنەوە.

زانا (رودلف) ئامانجی قوتابی لە پەنابردنی بۆ رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەكات و بەبۆچوونی ئەو هەر یەك لەم ئامانجانە پێویستی بە مامەڵكردنی تایبەت هەیە بۆ ئەوەی مامۆستا سەركەوتوانە مامەڵە لە گەل حاڵەتەكە دا بكات .

شاراوە نییە هەموو رەفتارێكی ناشیاو مەبەستی تایبەتی لە داویە ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هۆكارەكانی ئەو رەفتارانە بزانێت پێویستە سەرنج بداتە رەفتاری قوتابی لە رێگەی :-

- سەرنج بدە وەلامدانەوەی خۆت بۆ رەفتارەكە ، چونكە هەڵچوونەكانی تۆ مەبەستی قوتابی لە رەفتارەكە نیشاندەدات .
- سەرنج بدە وەلامدانەوەی قوتابی لە كاتی هەوڵدانت بۆ چارەسەركردنی گرفتەكان ، چونكە لە رێگەی وەلامدانەوەكان مەبەستی قوتابی لە رەفتارەكەی ئاشكرا دەبێت.

(رودلف) بەشێوەیەكی گشتی ئامانجەكانی رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەكات:-

ئامانجی یەكەم : بەدەست هێنانی سەرنج و گرنگی :-

هەندی قوتابی پەنا دەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو بە مەبەستی دەست كەوتنی سەرنج و گرنگی دان لە لایەن دەوروبەریان ، چونكە ئەوان دەیانەوێت بەردەوام ببنە سەنتەری گرنگی لە لایەن كەسانی تر بۆیە بەردەوام هەوڵ دەدەن سەرنجی مامۆستا وقوتابیان بۆ لای خۆیان ڕابكێشن تا پێگەیەكی تابەت بۆخۆیان لە ناو پۆل درووست بكەن .

ئامانجی دووەم : بەدەست هێنانی دەسەڵات :-

لە رێگەی سەپاندنی هەندی لە قوتابیان هەست بە رێز دەکەن لە ناو پۆل ، وە هەوڵ دەدن هەموو ویستەکانیان بەدەست دەسەڵاتیان لە سەر دەوروبەریان ، وە ئەم جۆرە قوتابیانە بەردەوام حەز بە سەرکردایەتی پۆل دەکەن وە بهێنن ، وە ئەم جۆرە قوتابیانە دەیانەوێت مامۆستاو قوتابی لە ژێر کۆنترۆڵی ئەوان دا بن ، ئەم جۆرە قوتابیانە رکابەری رێسایەکان دەکەن ، و ئاژاوە لە ناو پۆل دەخولقێنن .

ئامانجی سێ یەم : تۆڵسەندنەوە :-

هەندێ جار قوتابیان پەنا دەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو بە مەبستی ئازاردانی کەسانی دەروبەریان لە ناو پۆڵ وەك تۆڵسەندنەوە لەو ئازارەی کە پێیانگەیشتووە جا ئەم ئازارە چ راستی بێت یان لە خەیاڵی قوتابی خۆی درووست بوبێت ، و مامۆستا و قوتابیان ئەگەری ئەوەیان هەیە ببنە بابەتی تۆڵەسەندنەوە .

ئامانجی چوارەم : خۆپاراستن لە شکست :-

هەندێ قوتابی بۆ ئەوەی سەرنجی مامۆستا یان خیزانەکانیان لاببەن سەبارەت بەو ئەرکانەی کە پێیان سپێردراوە بۆ جێ بەجێکردنی وانەکانیان ، وەك ئەرکی ماڵەوە ، یان ئامادەکردنی چالاکیەك لە ناو پۆل ، پەنا دەبەنە بەر ئەنجامدانی رەفتاری ناشیاوە جا چ لە ناو پۆل بێت یان لە ماڵەوەبێت ، هەندێ جار مەبەستی قوتابی ئەوە دەبێت بۆ دەورویەری نیشان بدان کە ئەو لە ئاستی ئەم قۆناغەدا نییە کە ئەو تی دا دەخوێنێت ، ئەم کارش هەوڵدانێکە بۆ ئەوەی لە بەرپرسیاریەتی دەربازی بێت.

و (رودلف) پێی وایە هەموو ئەو ئامانجانەی لە پێشوو ئاماژە پێکرا قوتابی پەنای بۆ دەبات ، بۆ ئەوەی خۆی لە بارودۆخەکان دەرباز بکات وە ئەگەر هاتو هەر یەك لە

ڕەفتارەکانی سەرکەوتوو نەبوو ئەوا پەنا دەباتە بەر ڕەفتارێکی تر . بۆ نموونە ئەگەر قوتابی نەیتوانی لە ڕێگەی سەرنج ڕاکێشانی خۆی دەربخات پەنا دەباتە بەر هێز لە ناو پۆل ئەگەر لە ئەویش سەرکەوتوو نەبوو هەوڵی تۆڵ دەدات ئەگەر ئەم کارەشی بۆ نەرەخسا ئەوا ناچار پەنا دەباتە بەر نیشاندانی بێ توانایی خۆی .

> ئەوەی گرنگە بیزانین سەرەرای هەموو ئامانجانەکانی رەفتاری ناشیاو کە باسکرا پێویستە وەلامی تەندرووست بۆ ئەم رەفتارانە بدەین و هەوڵی چارسەری بۆ بدۆزینەوە تا بتوانین یارمەتی قوتابی بدەین بۆ ئەوەی بە سەرکەوتوویی قوناغەکەی ببرێ .

بنەما سەرکیەکانی کۆنترۆلکردنی پۆل لە روانگەی دریکۆرز

(دریکۆرز) یەکێکە لە زانا بەناو بانگەکان لە بواری شێوزای مامەڵکردن لە ناو پۆل ، و چەندین کتێبی لە بوارە نووسینە لەوانە (ڕاستکردنەوەی رەفتار بە بێ فرمێسک) و (پاراستنی تەندرووستی مێشك لەناو پۆل) .

و سەبارەت بە شێوازی ڕاستکردنەوە رەفتاری قوتابیان (دریکۆرز) لیستێکی تایبەتی بە پاڵنەرە شاراوەکانی رەفتارەی قوتابیان دانا . چونکە ئەو پێی وایە قوتابی بۆ وەلامدانەوی رەفتارە نێگەتیفەکانی پەنا دەباتە بەر میکانیزمی بەرگری دەروونی بەمەبەستی پارستنی رێزگرتنیان لە خودی خۆیان .

وشێوازی دریکۆرز لە کۆنترۆلکردنی پۆل لیستێکە کە لە سێ بیرۆکەی سەرەکی تێدایە ئەویش :

١- قوتابیان بونەوەرێکی کۆمەلأیەتین ، بۆیە کردەوکانیان هەوڵدانێکە بۆ ئەوەی ببنە کەسایەتی گرنگ قبولکراو .

٢- قوتابیان توانای کۆنترۆلکردنی رەفتارەکانینا هەیە وە خۆیان دەتوانن ئەو رەفتارە هەلبژێرن کە مەبەستیانە واتە دەتوان رەفتاری باش یان خراپ هەلبژێرن .

٣- قوتابیان پەنادەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو چونکە بۆچوونێکی هەلەیان لا درووست دەبێت ، ئەم رەفتارانە دەبێتە هۆی ئەوەی وەك کەسایەتیەکی جیاواز لە ناو پۆل بناسرێن .

دریکرۆز خشتەیەکی تایبەت بۆ مامۆستایان دانا بۆ ئەوەی ئامانجەکانی رەفتاری قوتابی بزانن کە بەم شێوەیە خستییە روو :-

نەخشەی ژمارە - ٦ -

ئامانجەکانی رەفتاری قوتابیان بە پێی شێوازی رەفتار و بارودۆخی مامۆستا

ئامانجی قوتابی	شێوزای رەفتاری لە ناو پۆل	بارودخۆی مامۆستا
بەدەست هێنانی سەرنج	وازی لە رەفتارەکە هێنا و پاشان دووبارەی کردەوە	هەست بە نارەحەتی بکات
بەدەست هێنانی دەسەلأت	رازی نابێت لە سەر وەستانی رەفتارەکەی	هەست بە مەترسی بکات
تۆلەسەندنەوە	شەرانگێز بوو	هەست بە ئازار بکات
خۆپاراستن لە شکست	رازی نابێت لە سەر هاوکاری کردن یان بەشداریکردن	هەست بە بێ ئومێدی بکات

و بۆ ئەوەی مامۆستا بە سەركەوتووی مامەڵە لەگەڵ رەفتاری قوتابی بكات پێویستە ستراتیژی تایبەت بەكار بێنێت ، بۆیە مامۆستا پێویستە :

١- رەفتارە نێگەتیفەكانی قوتابی دەستیشان بكات .

٢- پێویستە روبەرووی قوتابی ببێتەوە بە شێوازێكی هێمنانە ، وە رەفتارەكەی بۆ شی بكاتەوە .

٣- بێویستە بە شێوازێكی لۆژیكی رەفتارەكە لەگەڵ قوتابی تاوتۆ بكات بۆ ئەوی قوتابی بە خۆی دابچێتەوە.

زۆر گرنگە هەموو مامۆستایەك ئەوە بزانێت بوونی (٢٥- تا٣٠) كەس ئەگەر زیاتر نەبێت لە ناو یەك پۆل وە بۆ ماوەی چەند مانگ ، بێ گومان چەندین هەڵچوون و رەفتاری جیاجیای لەنێوانیان درووست دەبێت ، و چەندین كێشە دووچاری مامۆستا دەبێتەوە بۆیە پێویستە مامۆستا بەردوام ئەگەری ئەوە دابنێت ململانێ لە نێوان قوتابیان درووست ببێت و پێویستە بە شێوزاێكی پەروەردەییان مامەڵەیان لەگەڵدا بكات .

بـەشـی شەشەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیارییانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی جیاوازی تاکەکەسی .
- زانینی گرنگی جیاوازی تاکەکەسی .
- ئاشنابوون بە جۆرەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان .
- زانینی هۆکارەکانی جیاوازی تاکەکەسی
- باسکردنی بوارەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان
- خستنە رووی چەمکی زیرەکی و ئاستەکانی .

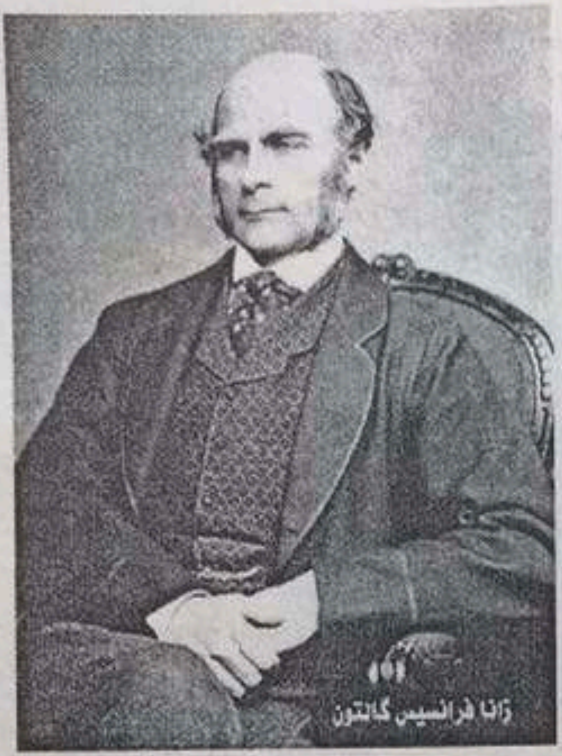
جیـــاوازی تاکە کەسیی

شاراوە نییە لای هەموومان لە کاتی دروست بوونی مرۆڤ لە ناو ڕەحمی دایکی ، تایبەت مەندی خۆی دەبێت و لە قۆناغەکانی گەشەکردنی بەردەوام گۆڕانکاری بەسەر دادێت لە دەرئەنجامی کاریگەری بۆماوە و ژینگە .

مرۆڤیش لە سەرەتای ژیانییەوە هەستی بە بوونی بەجیاوازی کەسایەتی خۆی کردوە ، چونکە مرۆڤ جیاوازن لە رووی توانستە عەقلییەکانی و توانا جەستەییەکانی ، جیاوازیشن لە هەڵچوونەکانیان .

فەیلەسوفی یونانی ئەفلاتۆن ئاماژەی بە بوونی جیاوازی تاکە کەسیی کردووە لە کتێبەکەی دا (کۆماری ئەفلاتۆن) تیای دا خەڵکی ئەسینای کرد بە (٣) بەش ئەوانیش (سەرمایەدار و سەرباز و کۆیلە) ، ئامانجیشی لە دابەشکردنی کەسەکان بەم شێوەیە ، دانانی کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو بوو ، ئەویش بە پێی تواناکانی .

لە ساڵی ١٨١٦ زانای ئەلمانی (بازل) بە شێوەیەکی زانستی لێکۆلینەوەی دەربارەی جیاوازی تاکە کەسیی کرد ، ئەویش لە ڕێگەی تۆمارکردنی جووڵەی هەسارەکان ، لێکۆلینەوەکانی ئەم زانایەش ، سەرچاوەکەی لەوەبوو کاتێك بینی جیاوازی هەیە لە نێوان دوو تێبینەر لە پێوانەکردنی جوولەی هەسارەکان ، یاسایەکی تایبەتی بۆ ئەم جیاوازیە دانا .



پاشان لەسەر دەستی زانا گالتۆن ۱۸۸۳ وشەی جیاوازی تاکە کەسیی هاتە دی ، پێوانەکانی لە سەر بنەمای کاریگەری بۆ ماوەبوو ، بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری تایبەتی دانا به مەبەستی دەرخستنی جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان.

پێناسەی جیاوازی تاکە کەسیی .

وشە جیاوازی تاکە کەسیی ئاماژەیە بۆ ئەو جیاوازیانەی کە لە نێوان کەسەکانەوە بەدی دەکرێت ، جا چ لە ڕووی تایبەتمەندیەکانی کەسایەتیان بێت ، یا لە ڕووی عەقڵیان بێت یا لە ڕەفتارەکانیان بێت ، ئەوەی شایەنی باسە پێوانەکردنی جیاوازییەکانی نێوان مرۆڤ لە ڕووی چەندیەتیە پێوانە دەکرێت ، نەك لە ڕووی چۆنیەتی .

ڕاستییەکان لە بارەی جیاوازی تاکە کەسیی :

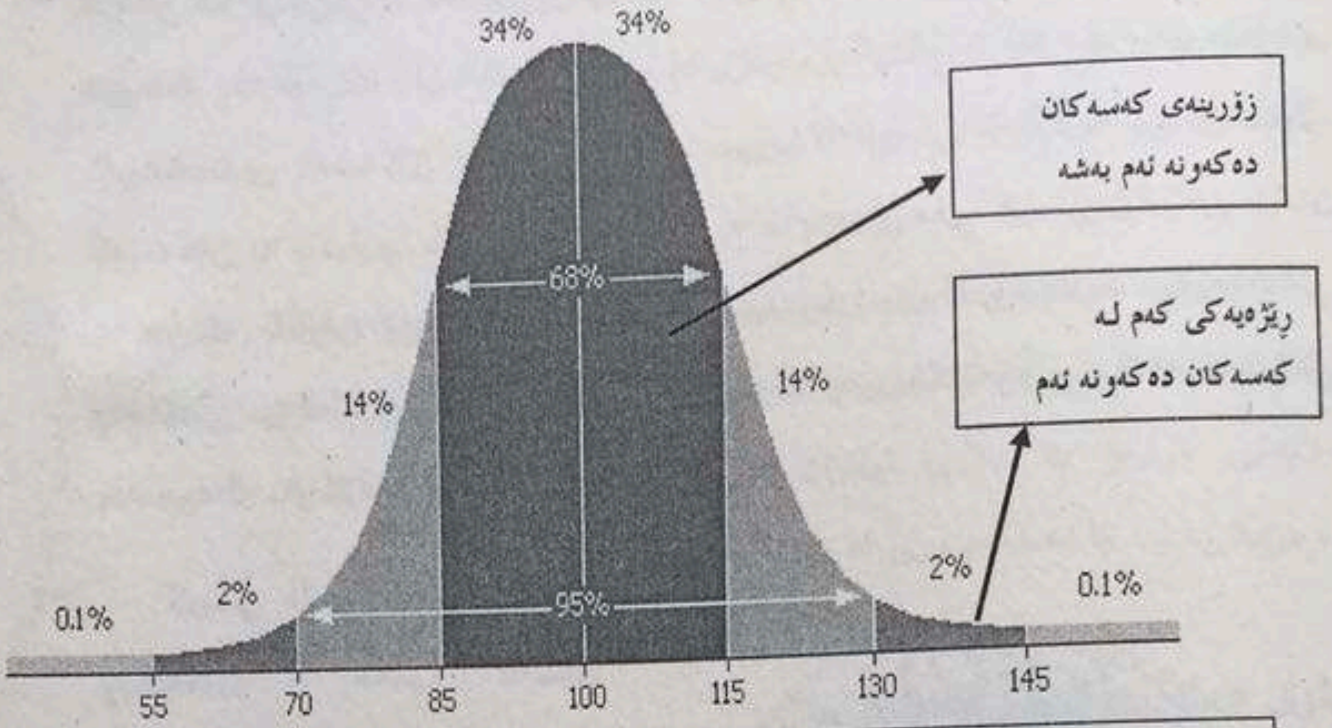
دەبارەی جیاوازی تاکە کەسیی چەند ڕاستییەك هەیە ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە ڕوو :

١- جیاوازی تاکە کەسیی لەسیفەت و توانستەکانی مرۆڤە لە ڕووی چەندیەتی یەوە پێوانە دەکرێت نەك چۆنییەتی ، بۆیە دەتوانین بە نمرە پێوانەی بکەین.

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان تاکێك بۆ تاکێك هەیە ، بەهەمان شێوە جیاوازی لە ناو خودی تاکەکە هەیە ، ئەم جیاوازییانەش دەگۆڕێت بە پێی تەمەن و قۆناغەکانی ژیان .

٣- تایبەتمەندیەکانی مرۆڤ وسیفەتەکانی بە شێوەیەکی سروشتی دابەش کراون ، واتە زۆرینەی خەڵك دەکەونە پلەی ناوەندی ، ڕێژەیەکی کەم دەکەونە لێوارەکان .

ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە تایبەتمەندیەکانی کەسەکان ، لە هەر تایبەتمەندیەك بێت وەك (درێژی و کێش و توانای بینین و زیرەکی وتوانای بیرهاتنەوە و هەڵچوونەکان و لایەنەکۆمەڵایەتیەکان) دەبینین دابەشبوونەکانیان بە شێوازێکی تایبەت دابەش بووە ، بۆ نمونە کاتی باسی زیرەکی دەکەین ، ئەوکەسانەی ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نیوان (٩٠ — ١١٠) زۆرینەی ڕێژەکە پێکدەهێنن ، ژمارەی کەسەکان کەم دەبێتەوە لە کاتی کەم بوونەوە و زیاد بوونی ڕێژەی زیرەکیەکە لە ڕێژەی ئاماژە پێکراو ، واتەئەوانەی ڕێژەی زیرەکیان دەگاتە (٦٠) یا (١٤٠) ڕێژەیان کەمترە بە بەراورد لە گەڵ ڕێژەی پێشوو ، هەرچەند ژمارەکان لە ناوەند لابدات ئەوا ڕێژەی کەسەکان کەمتر دەبێتەوە . ئەم جۆرە دابەشکردنە پێی دەوترێت دابەش بوونی (سروشتی) بۆ تایبەتمەندیەکان بۆ زیاتر ڕوونکرنەوە سەیری ئەم وێنەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٤ – دابەش بوونی سروشتی کەسەکان لە تواناک

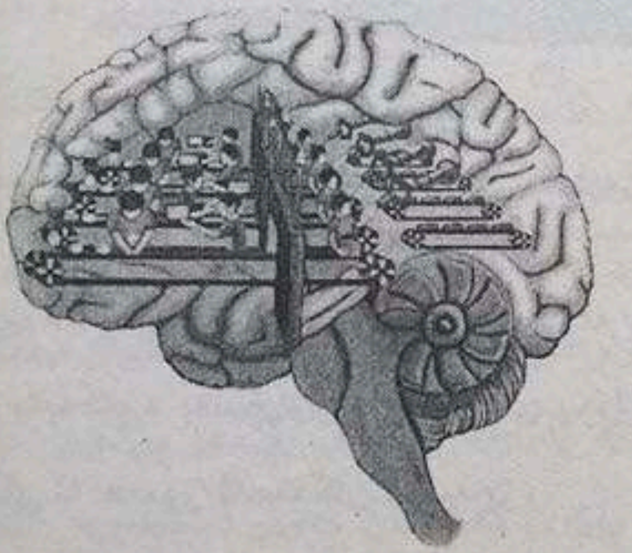
ئەوەی شایەنی باسە ئەو دابەش بوونە لە زیرەکی لە بەرزترین ڕێژەوە بۆ نزمترین ڕێژە بەیەکەوە بەستراوە ، بێ ئەوەی پچڕانی تێدابێت ، واتە ئێمە بەردەوام ڕێژەی زیرەکی لە هەموو ئاستەکان دەبینین .

گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان :

بوونی جیاوازی لە نێوان کەسەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ ناتوانێت بەتەنها ژیانی بەسەر ببات، بۆیە پێویستە لە سەر کەسەکان بەیەکەوە بژین و سوود لە تایبەتمەندیەکانی یەکتر وەربگرن ، مەرجیشە جیاوازەکانی نێوانیان پشت گوێ نەخەن .

لە گرنگیەکانی جیاوازی تاکە کەسیی :-

١- گرنگی لە پەروەردە : چاودێری تاکەکان یەکێکە لە بنەماکانی پەروەردەی دروست ، چونکە لە ئەرکەکانی پەروەردە گرنگی دانە بە دۆزینەوەی تایبەتمەندی کەسەکان ، هەوڵ دەدات سوود لە بوونی جیاوازیەکان لە نێوان کەسەکان بە باشترین شێوە وەربگرێت ، بە مەبەستی دابینکردنی ژیانێکی باشتر ، چونکە شاراوەنییە لەلامان ئامانجی پەروەردەی دروست ، پەرەپێدانی بەهاکانی مرۆڤە ، بۆ ئەوەی پێگەی لە کۆمەڵگا بەرز بکاتەوە و بیکاتە کەسێکی بەسوود لە ناو کۆمەڵگا .



٢- گرنگی ئامادەکردن بۆ کارو پیشەکان : هەموو کەسێك ئامادەباشیەکی تێدایە بۆ جۆرێك لە کارەکان ، و هەر چەند وزەو توانای هەبێت ناتوانێت بە هەموو کارەکان هەڵسێت و ناتوانێت هەموو بۆشاییەکان پڕبکاتەوە ، بۆیە دەتوانین بڵێین هەرتاکێك لە ئێمە ڕۆڵێکی تایبەتی هەیە لە ناو کۆمەڵگا و بەشێك لە ئەرکەکان جێ بەجێ دەکات ، پێویستە هەرکەسێك بە پێی تواناکانی ، ئامادەبکرێت بۆ کارێکی تایبەت ، هەموو باردۆخەکانی بۆ بگونجێندرێت ، بۆ ئەوەی هەموو وزە وتواناکانی بخاتە گەڕ ، واتە کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو دابنرێت .

٣- گرنگی ڕەفتاری : زانینی جیاوازی تاکە کەسیی یارمەتیمان دەدات لە ڕەفتاری کەسەکانی تر بگەین ، ڕەفتارەکانیان شی بکەینەوە ، چونکە هەموو کەسێك شێوازێکی تایبەتی هەیە لە دەربڕینی هەڵچوونەکان و شێوازی

هەڵسوکەوتەکانی ، زانینی ئەم جیاوەزیانە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دایك و باوکان و پەروەردەکارەکان بۆ تێگەیشتنی ڕەفتارەکان ، بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بدۆزنەوە لەگەڵ منداڵەکانیان .

٤- گرنگی خودی : زانینی جیاوازیەکان یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ئەوەی ئاشنا بێت بە تواناکانی خۆی و هەوڵبدات کارەکانی بەپێی تواناکانی ڕێکبخات و لایەنی لاوازی بە هێزی بزانێت ، بۆ ئەوەی سوود لە لایەنە بەهێزەکانی وەربگرێت ، تا بەختەوەری لە ژیانی دا بەدی بێنێت .

هۆکاری جیاوازی تاکە کەسیی .

زانا دەروونزانەکان وای بۆ دەچن بوونی جیاوازی تاکە کەسیی دوو هۆکاری سەرەکی هەیە ئەویش:

١- بۆماوە : ئەم هۆکارە لە دایك و باوکەوە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵ و پرۆسەی فێرکردن هێچ ڕۆڵی تێدانییە ، وەك (ڕەنگی قژ و چاو و پێست و هەندێ لە نەخۆشییەکان) .

٢- ژینگە : ئەم هۆکارە مرۆڤ لە دەرووبەری فێری دەبێت و پرۆسەی فێربوون کارێگەری تێدا هەیە ، وەك ئاراستەکان و بەها کۆمەلایەتیەکان و بیرو باوەڕکان.

ئەم دوو هۆکارە بەردەوام کارلێك دەکەن ، بۆ نمونە ئامادەباشی بۆ قسەکردن بۆماوەییە ، بەلاّم بۆ ئەوەی کەسەکە توانای قسەکردنی هەبێت ، پێویستی بەکەسانی تر هەیە بۆ ئەوەی ئاخاوتنیان لەگەڵدا بکات ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو منداڵێك دوور لە مرۆڤ ژیانی بەسەر برد ، ئەوە بێگومان ناتوانێت قسەو وئاخاوتن لە گەڵ مرۆڤ بکات .

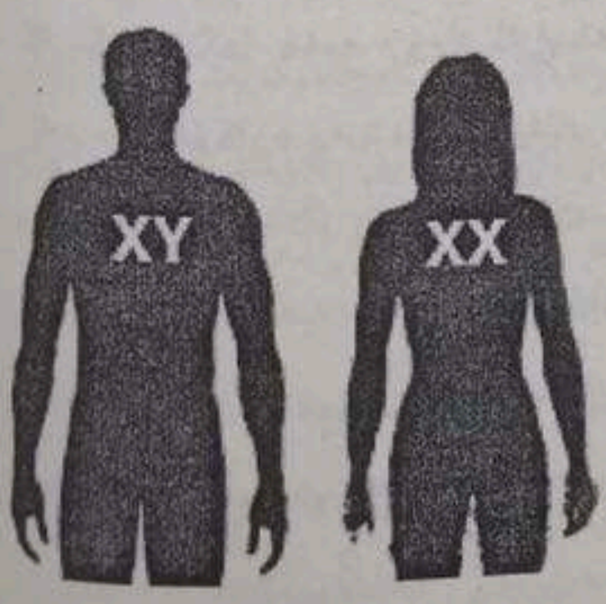
ئەوەی شایەنی باسە ، ژینگە هۆکارێکی جیا نییە لە بۆماوە بۆ دروستکردنی جیاوازیەکان ، بەڵکو هۆکارێکی بەهێزکەرە و لە گەڵ هۆکارە بۆماوەیەکان کار دەکات ، بۆ ئەوەی وردتر باسی کارگەریەکان بکەین ، دەتوانین بڵێین لە هەندی بارو دۆخدا ژینگە کاریگەری زیاتر دەبێت ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دوانەیەك هەموو تایبەتمەندیە بۆ ماوەییەکانیان وەکویەك بێت ، بەڵام لە ژینگەی جیاواز بژین ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت ، بەپێچەوانەش ئەگەر دوو منداڵ لە ڕووی بۆ ماوەیی جیاوازبن ، بەڵام ژینگەکەیان وەك یەك بێت ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت .

زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵیان دا کاریگەری ژینگە و بۆماوە لە سەر تواناکانی مرۆڤ بزانن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین پێوانەی جیاجیان خستە روو.

پێوانەکردنی جیاوازی تاکە کەسیی :

جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان چەند شێوازی پێوانەکردنی هەیە و ئامرازی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دیارخستنی جیاوازی نێوان ئەمانەی خوارەوە:–

٥– جیاوازی لە نێوان تاکەکاندا ، وەك جیاوازی لە نێوان منداڵەکان ، لە هەمان تەمەن لەڕووی زیرەکیەوە .



٦– جیاوازی لە نێوان خودی تاکدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر ، وەك کاریگەری ڕاهێنان لە سەر توانای تاك .

٧– جیاوازی لە گرووپەکاندا ، وەك بەراوردکردنی ڕەگەزی نێر ومێ ، قوتابی زانستی و وێژەیی.

بۆ زانینی جیاوازییەکان چەندین پێوەری جیاجیا هاتە ئارا ، بۆ ئەوەی دیاردە دەروونی وعەقڵیەکان بپێورێت لە پێوەرەکان :

أ- پێوانەی زیرەکی .

ب- پێوانەی توانا و ئامادەباشیەکان وەك توانای زمانەوانی .

ت- پێوانەی کەسایەتی وەك حەز و ئارەزووەکان و ئاراستەکان وبەهاکانی مرۆڤ .

پ- تاقیکردنەوەکانی توانستی قوتابیان بۆ وانەکان .

ج- تاقیکردنەوەکانی توانستەکان بۆ کارکردن .

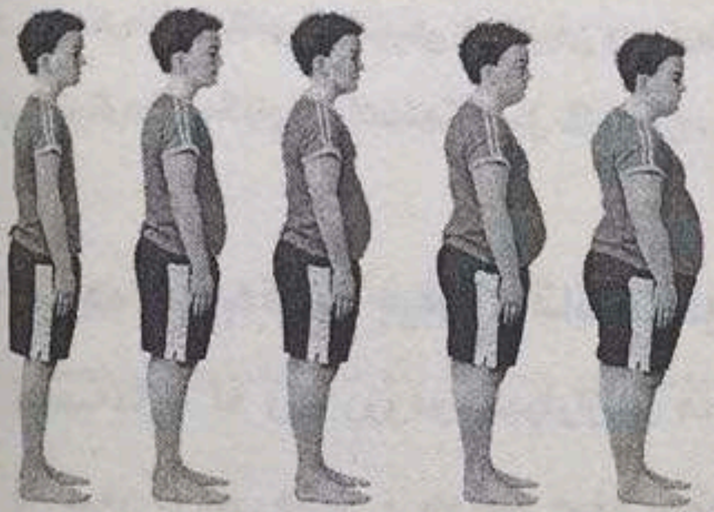
دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکە کەسیی.

کەسەکان لە زۆر ڕووەوە جیاوازیان هەیە ، هەموو ڕووەکان کاریگەریان لە سەر یەکتر هەیە ، چونکە مرۆڤ پێکهاتەیەکی بایولۆژی و دەروونیە ، دەتوانین چوار دیاردەی سەرەکی ، لە دیاردەکانی جیاوازی تاکە کەسیی بخەینە روو ، ئەوانیش :

١- جیاوازی جەستەیی و هەستیی :

هەموو کەسێك درك بە جیاوازیە جەستییەکان دەکات ، لە خودی خۆی هەستی پێدەکات ، لە کاتێ بەراوردی جەستەی خۆی لە گەڵ جەستەی کەسانی تر ، هەست بە بوونی چەندین جیاوازی دەکات دەتوانین جیاوازیە جەستییەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :

– جیاوازی لە درێژی وپێکهاتەکانی لەش ، بێ گومان هەموو کەسێك پێکهاتەیەکی تایبەتی هەیە لە ڕووی درێژی و قەبارەی جەستە و بەشەکانی تری لەشی ، ئەوەی شایەنی باسە سروشتی جەستەمان لە ڕووی درێژی کاریگەری هەیە لە سەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان ، بۆ نمو نە ئەو کەسەی باڵای لە ڕادی ئاسایی زیاترە ، زۆر جار زەحمەتی دەبینێت لە دروستکردنی پەیوەندیە



کۆمەڵایەتیەکان ، پێچەوانش ڕاستە ، واتە ئەو کەسانەی کورتە باڵان زۆر جار دووچاری کێشە دەبنەوە ، لە کاتی دروست کردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ، لە لایەکی ترەوە ئەو قوتابیانەی کە لە ڕادە بەدەر قەڵەون یا لاوازن دووچاری کێشە دەبنەوە لە کاتی مامەڵەکردن لە گەڵ هاوڕێیەکانیان ، چونکە دەبنە مای گاڵتەجاری لە لایەن کەسانی دەوروبەریان ، بۆیە بوونی جیاوازیە جەستەییەکان کاریگەری لە سەر لایەنی دەروونی دەبێت لە ڕووی بڕوابەخۆبوون و ڕادەی گونجایی دەروونی وکۆمەڵایەتی .

– جیاوازیە جەستەییەکان لە نێوان هەردووڕەگەز : کچ لە تەمەنی (١٢ – ١٥) ساڵ دەگەنە قۆناغی بالغ بوون بەڵام کوڕ لە تەمەنی (١٤ – ١٧) دەگەنە قۆناغی بالغ بوون ، لەم قۆناغە کوڕەکان باڵایان بەرزتر دەبێت و کێشیان زیاتر دەبێت ، کچەکان لە تەمەنی (١٧) ساڵی دا دەگەنە لوتکەی گەشەی

جەستەییان ، بەڵام کورەکان لە تەمەنی (١٩)ساڵی دا دەگەنە لوتکەی گەشەی جەستەییان .

- جیاوازی هەستەوەرەکان لە نێوان تاکەکان : کەسەکان جیاوازیان هەیە لە هەستەوەرەکانیان ئەویش بەپێی پێکهاتەی هەستەوەرەکان ، بۆ نمونە هەمووکەس وەك یەك توانای بینین وبیستنیان هەیە ، بەڵام هێزی بۆنکردنیان و هەستکردنیان وەك یەك نییە ، هەرچەندە جیاوازیەکان زۆر کەمە و لای کەسی ئاسایی هەست پێناکرێت بەڵام کاتی یەکێك لەم هەستەوەرانە لەدەست دەدەین ، کاریگەری دەروونی زۆری دەبێت لە سەرمان.

٢- جیاوازی هزری وعەقڵی :

لە کۆنەوە مرۆڤ هەستی بە بوونی جیاوازی لە نێوان کەسەکانەوە کردووە لە رووی توانای هزریەکان ، کەسەکانیشیان دابەشکردوە بە پێی تواناکانیان ، بۆ (بلیمەت ، زۆر زیرەك ، زیرەکی مامناوەند ، کەم عەقڵ ، گەمژە)

ئەم دابەشکردنەش یارمەتی زانا دەروونزانەکانی دا بۆ دانانی پێوانەی جیاجیا بۆ زیرەکی ، بە مەبەستی گۆڕینی تایبەتمەندی جۆری بۆ چەندیەتی ، بۆ ئەوەی رێژەی توانا عەقڵیەکانیان دەست کەوێت ، تا بتوانن بەراورد لە نێوان رێژەکان دەربخەن جیاوازی لە نێوان تواناکان بخەنەروو .

زاناکانی بواری دەروونزانی لە دەرئەنجامی تاقیکردنەوە و لێکۆڵینەوەکانیان ، توانیان پێوانەی تایبەت بە

ڕێژەی زیرەکی دابنێن ، کە لە سەر ئەم بنەمایەش تاکەکانی کۆمەڵ دابەشکران ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە ، نەخشەی خوارەوە دابەشکردنی ڕێژەی زیرەکی دەردەخات .

خشتەی ژمارە – ٧ –

دابەشکردنی ڕێەی زیرەکی لە نێوان کەسەکان

ڕێژەی سەدی کەسەکان لە ناو کۆمەڵ	ڕێژەی زیرەکی
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – کەمتر) کەسی بیرکۆڵن
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – ٨٠) کەسی گێل
١٤ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٨٠ – ٩٠) لە خوار زیرەکی مامناوەند
٦٠٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٩٠ – ١١٠) زیرەکی مامناوەند
١٤٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(١١٠ – ١٢٠) لە سەرووی زیرەکی مامناوەند
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٢٠ –١٤٠) کەسی زیرەك
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٤٠ – زیاتر) کەســی زۆر زیــرەك (بلیمەت)

کەسی زیرەك کێیە ؟

زۆربەی زاناکان کۆکن لە سەر ئەوەی کەسی زیرەك چەند تایبەتمەندی هەیە ، بەبێ بەرچاوگرتنی جۆری کاری کەسەکە (کارمەند ، جوتیار ، قوتابی ، ڕامیار ، بەرێوبەر ، زانا) ، تایبەتمەندیەکانی کەسی زیرەکیش بریتییە لە :

- سەرنجدانی زیاترە لە کەسانی تر و خێراتر لە شتەکان دەگات .
- خێراتر فێر دەبێت و قبوڵی بیرۆکەی نوێ دەکات .
- لە بەرەنگاربوونەوەی کێشەکان سەرکەوتووە .
- لە نێوان بابەتەکان توانای درککردنی پەیوەندیەکانی هەیە .
- لە کارەکانی توانای داهێنانی هەیە .
- بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ، پلانی سەرکەوتو دادەنێت.
- لە کاتی سەرنج دانی بۆ کێشەکان دووربینە .
- لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکان توانای خۆ گونجانی هەیە .

زیرەکی چییە :

ئێمە لەکاتی باسکردنی زیرەکی و پێوانەکردنی ، لە خودی زیرەکیەکە ناکۆڵینەوە ، بەڵکو لە ڕەنگدانەوەی سەر ڕەفتار دەکۆڵینەوە ، واتە ئێمە بڕیار لە سەر ڕەفتاری کەسەکان دەدەین ئایە ئەم ڕەفتارە زیرەکانەیە یان نا ، لە لایەکی ترەوە زاناکان بۆ

زیرەكی چەندین بۆچوونی تایبەتیان دانا ، هەندێكیان پێیان وایە زیرەكی بریتییە لە توانای چارسەركردنی كێشەكان و هەندێكیان پێیان وایە زیرەكی تەنها توانای بیركردنەوەیە هەندێكی تریش پێیان وایە توانای وەرگرتنی زانیاریەكانە ، بەڵام گشتگیرترین پێناسە بۆ زیرەكی بریتییە لە (توانستێكی عەقڵیی و هزرییە سەرچاوەكەی بۆ ماوەییە ، بەڵام توانای گەشەكردن و پێشكەوتنی هەیە) ئەم گەشەیەش دەكەوێتە ژێر كاریگەری هۆكاری كۆمەڵایەتی ، واتە كۆمەڵگا كاریگەری گەورەی لەسەر گەشەی عەقڵی تاكەكان بەتایبەتی لە قۆناغی منداڵی دا هەیە.

پێوانەی زیرەكی :

یەكەم كەس بیری لە دانانی پێوانەیەك بۆ زیرەكی كرد زانا (فرانسیس گالتۆن) بوو ، كاتی تاقیگەیەكی بچووكی دامەزراند لە مۆزەخانەی لەندەن بۆ پێوانەی توانا عەقڵیەكان و درككردنی مرۆڤ .

بەڵام زانای فەرەنسی (ئەلفرد بینیە) یەكەم پێوانەی بۆ زیرەكی دانا ، كاتێ لیژنەیەكی حكومەتی فەرەنسا داوای لە زانا (بینیە) كرد پێوانەیەكی تایبەت دابنێت ، بۆ ئەوەی ڕێژەی زیرەكی قوتابیەكان بزانێت ، تا بتوانن قوتابیە دواكەوتوەكان لە توانای عەقڵیدا لە منداڵە ئاساییەكان جیابكەنەوە ، لە قوتابخانەی تایبەتیان دابنێن .

زانا (ئەلفرید بینیە) بە هاوكاری هاوریەكانی توانیان پێوانەیەكی تایبەت بۆ زیرەكی دابنێن ، پێوانەكەی بینیەش تایبەت

بوو بەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێـوان (٣ تا ٧) ساڵە ، پێوەرەکەش بریتی بوو لە چەند وێنەیەك ، بەشەکانی لەشی مرۆڤی تێدابوو ، بە پێی ساڵەکانیش پێوەرەکە دابەشکردبوو .

بینیە پێی وابوو ئەو منداڵەی بتوانێت (٥٠٪) ی پرسیارەکان وەڵام بداتەوە ، دەکەوێتە ناو خانەی منداڵە ئاساییەکان .

بۆ بەدەست هێنانی ڕێژەی زیرەکی منداڵەکان (بینیە) یاسایەکی تایبەتی دانا ، ئەویش لە ڕێگەی ژماردنی تەمەنی منداڵ بوو بەساڵ ، لە گەڵ تەمەنی عەقڵی ، وە ئەگەر مەنداڵەکە تەمەنی خۆی لەگەڵ تەمەنی عەقڵی یەك بێت ، ئەو کاتە بە منداڵێکی ئاسایی دەژمێردرا .

بەڵام پێوانەی (بینیە) ڕەخنەیەکی توندی لێگیرا لە لایەن زانا (تێرمان) چاکسازی لە سەر پێوانەکەی (بینیە) کرد .

(تێرمان) پێی وابوو ، بۆ زانینی تەمەنی عەقڵی منداڵ ، پێویستە تەمەنەکان بە مانگ هەژمار بکرێت ، بۆ ئەم مەبەستە یاسایەکی تایبەتی دانا بەم شێوەیەی خوارەوە :

$$\text{ڕێژەی زیرەکی} = \frac{\text{تەمەنی عەقڵی}}{\text{تەمەنی کاتی}} \times ١٠٠$$

واتە ئەو منداڵەی تەمەنی (١٠) ساڵ بێت وە توانی وەڵامی پرسیارەکانی تەمەن (١٢) ساڵ بداتەوە ڕێژەی زیرەکیەکەی بەشێوەیە هەژمار دەکرێت:

$$١٠ \times ١٢ / ١٢ \times ١٢ \times ١٠٠ = ١٢٠$$

دوای پێوانەی (ئەلفرد بینیە) چەندین پێوانەی تر دانرا لە پێوانەکان وەك (پێوانەی ویکسلەر بۆگەورەکان) هۆی سەرهەڵدانی ئەم پێوانەیەئەوە دەگەڕێتەوە بۆ پێوانەی (بینیە) تـایبەت بوو بـەمندالان ، بەڵام پێوانەی (ویکسلەر) ، بۆ گەورەکان دەگونجێت .

پێوانەی ویکسلەر لە یازدە پێوانەی لاوەکی پێك دێت ، لە ڕێگەی ئەم پێوەرە لاوەکیانە ئاستی زیرەکی کەسەکە دەزانرێت ، ئەویش بە بەراورد لە گەڵ (چەقی ناوەندی) ئاستی زیرەکی سامپڵێك لە هاوتەمەنەکانی ، بۆیە ئەگەر هاتو ڕێژەی زیرەکی کەسەکە لە هاوتەمەنەکانی زیاتر بێت ، ئەوا ڕێژەی زیرەکی بەرزە پێچەوانەش راستە .

٣- جیاوازی لە ئامادەباشیی وتواناکان :

ئەگەر سەرنج بدەینە ئەو قوتابیانەی ڕێژەی زیرەکیان وەك یەکە ، یان ئەوانەی لە هەمان پۆل دان ، جیاوازیان هەیە لە توانا جیاجیاکان ، بۆ نمونە هەندێکیان لە وانەی ئەدەب زیرەکن هەندێکیان لە ڕێزمان وهەندێکیان لە بیرکاری و هەندێکیان لە کارە دەستیەکان هەندێکی تریشیان لە وەرزش زیرەکن ، واتە لەگەڵ ئەوەی کەسەکان لە توانا گشتیەکان وەك یەکن ، بەڵام لە ئامادەباشیی و تواناکانیان یەکسان نین ئەگەر بمانەوێت تایبەت مەندیەکانی ئامادەباشیی بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینە ڕوو :-

أ- ئامادەباشی ژینگە و بۆ ماوە ڕۆڵی تێدا دەبینێت بۆ نمونە پێکهاتەی دەستی مرۆڤ بۆماوە لێی بەرپرسیارە ، ئەگەر ژینگەیەکی گونجاو هەبێت بۆ ئەوەی کەسەکە مەشق لە سەر نووسینی کیبۆردی کومپیوتەر بکات ، یان مەشق لە سەر لێدانی پیانۆ بکات ، ئەوا لە کەسانی تر توانا و لێهاتووی زیاتر دەبێت .

ب- ئامادەباشی گشتی یان تایبەتی دەبێت ، بۆ نمونە (ئامادەباشی لە بابەتی بیركاری یان پزیشكی ، یان لە یاری تۆپی پێ یان لە وێنەی ئەندازەیی) .

ت- ئامادەباشیەكان بەشێوازێكی سروشتی دابەشبووینە لە ڕووی بەهێزی ولاوازی، واتە هەندێ كەس لە بوارێك ئامادەباشان بەهێزە بەڵام هەندێكی تر لاوازە .

پ- ئامادەباشیەكان لە قۆنای منداڵی دا شاراوە دەبێت و قۆناغی هەرزەكاریش سەرەتاكانی سەر هەڵدانی دەبێت ، لەتەمەنی (٢٠)ساڵی بەڕوونی دیاردەكەوێت ، بۆ یە پێویستە لە كاتی ئامادەكردنی لاوەكان توانستەكانیان ڕەچاو بكرێت بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆیان بە تەواوی ببینن .

٤- جیاوازی لە ڕەفتارە كۆمەلایەتیەكان :

مرۆڤ لە منداڵی دا ڕەفتارە كۆمەڵایەتیەكانی جیاواز دەبێت بە هۆی پەیوەندیانەی لە گەڵ كەسانی دەوروبەری دەیكات ، جیاوازیەكانیش لە چەندین رووەوە هەستی پێدەكرێت ، وەك لە جلوبەرگ و شێوازی دەربرینی هەڵچوونەكان ، لە شێوازی پێكەنین ، لە مامەڵەكردن لە گەڵ بێگانە ......هتد .

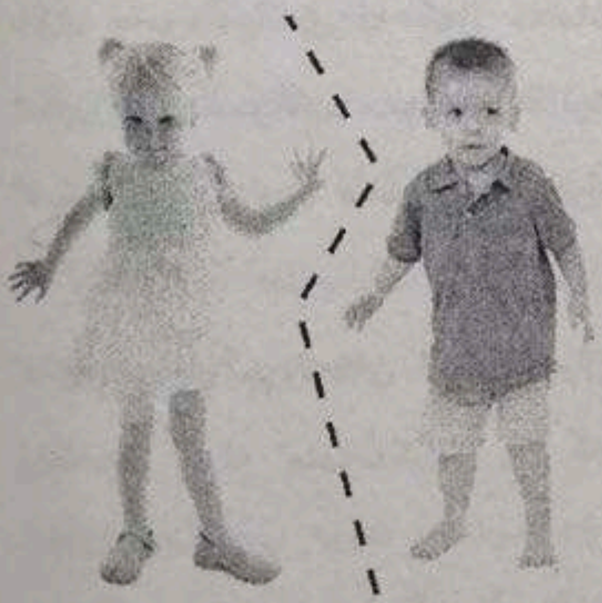
بـۆ نمونـه هـەندێك لە منـدالان خـێرا هاورێیەتـی دروست دەكەن لە گەڵ كەسانی تـر و هەندێكیشیان شـەرم لـە هـەموو كەسێك دەكەن و

حەز بە گۆشەگیری دەکەن ، لە لایەکی ترەوە لە نـــاو منـــداڵەکان دەبینرێت هەندێکیان لە هەندێکی تر شەرانگێزترن ، هەندێکیشیان حەز لە هاوکاری کەسانی تر ناکەن ، هەندێکیشیان حەز دەکەن بەردەوام هاوکاری دەوربەری خۆیان بکەن .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم ڕەفتارانە ئەگەر چی بۆ ماوە کەم تا زۆر ڕۆڵی تێدا دەبینێت ، بەڵام ڕۆڵی سەرەکی لەم جۆرە ڕەفتارانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ژینگە کۆمەڵایەتیەی کە منداڵەکان تیایدا ژیاون ، بەتایبەتی سیستەمی پەروەردی خێزانی ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دایك وباوك بەردەوام شەڕو ناخۆشیان لە نێوان دابوو لە دوا ڕۆژدا کاریگەری خراپی لە سەر ڕەوشتی منداڵەکە دەبێت.

تا مرۆڤیش لە تەمەن گەورەبێت ، ئەوا ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانی ئاڵۆزتر دەبێت و جیاوازی تاکە کەسیی بەڕوونی دەردەکەون دەتوانین دیارترین جیاوازیەکان بخەینە ڕوو لەوانە :-

أ- جیاوازی جێندەری : منداڵ لەکاتی لەدایك بوونی هەست بە جیاوازیەکانیان ناکات ، لە قوناغی منداڵی دا هەر ئەوەندە دەزانێت ئەو کوڕە و خوشکەکەشی کچە ، بەڵام لە دەر ئەنجامی پەروەردەی خێزانی منداڵ فێری جیاوازیەکانی دەبێت و بەپێی ئەم جیاوازیانە جیاوازی لە ماف وئەرکەکانەوە دروست دەبێت .



هەر ڕەگەزێك گروپی تایبەتی خۆی دروست دەکات و هەوڵدەدات سنووری هاوڕێیەتیەکەی لەگەڵ هاوڕەگەزەکانی دروست بکات ، ئەویش بە پێی کلتووری کۆمەڵگا ، لە قۆناغی هەرزەکاری جیاوازیە بایۆلۆژیەکان بەرچاوتر دەبن و جیاوازیە کۆمەڵایەتیەکانیش زیاتر دەبن

بە جۆرێك شیوازی ڕەفتارکردنی هەردوو ڕەگەز دەست نیشان دەکرێت و هەر لادانێك لە دابو نەریتەکان دەبێتە هۆی سزای کۆمەلایەتی .

- جیاوازی لە پۆستە کۆمەلایەتیەکان : پێکهاتەی کۆمەلگا بنیادێکی تەواوە، هەرکەسێك لەم بنیادە ڕۆڵی خۆی دەگێرێت ، بێگومان هەر کەس ڕۆڵێکی جیاوازی هەیە لە کەسانی تر ، واتە هەرکەس پلەو پایەی خۆی هەیە لەم بنیادە کۆمەلایەتیە ، بەجۆرێك هەندێکیان ڕۆڵی سەرکردە دەگێرن لە ناو گروپەکە و هەندێکیان خۆیان دوورە پەرێزدەگرن وگوێ ڕایەلی فرمانەکان دەبن و هەندێکی تر دژایەتی بارودۆخەکە دەکەن لە ناو کۆمەلگا و وەك ئۆپۆزۆسیۆن کاردەکەن .

- جیاوازی لە سنوور وقووڵی و پانتایی کۆمەلێ : مرۆڤ لە قۆناغی مندالی دا پەیوەندیەکانی زۆر سنوور دار دەبێت کە خۆی لە خێزانەوە دەبینێتەوە ، بەلام بە بەرەو پێشەوە چوونی لە تەمەن ئەم سنوورە بەر فرەوان دەبێت ، لە کۆلان و پاشان لە قوتابخانە پەیوەندی هاورێیەتی دروست دەکات ، کاتێ دەگاتە قۆناغی گەورەیی ، لە شوێنی کارکردنی هاورێی تر دەدۆزێتەوە ، لە دەرئەنجامی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا و بوونی کەنالی پەیوەندی پێشکەوتوو وەك (مۆبایل و هێلی ئینتەرنێت) سنووری پەیوەندییەکان یەکجار بەر فرەوان بووە .

لە لایەکی ترەوە منداڵ لە سەرەتاکانی ژیانی دا پەیوەندی قووڵ وپتەو لەگەڵ

خێزانی دەبێت ، خۆشەویستی و وەفای بە پلەی یەکەم بۆ ماڵباتەکەی دەبێت ، پاشان سنوور و وەفایی و قووڵی خۆشەویستیەکەی بۆ کەسانی تر لە دەرەوەی خێزانەوە دەبێت و لە هەندێ حاڵەت سۆز و خۆشەویستیەکان قولتر دەبێت لە دەرەوەی خێزان بە بەراورد لە گەڵ ناوەوەی خێزان .

بەشی حەفتەم

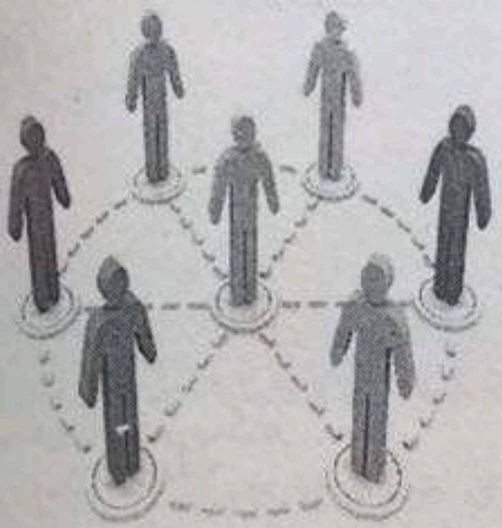
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی کۆمەڵ و کاریگەرییەکانی
- پێناسەی پێگەیاندی کۆمەلآیەتی و بنەماکانی
- فێربوونی چەمکی ئاراستەکان وچۆنیەتی دروست بوونی
- هۆکارەکانی لاوازی و بەهێزی ئاراستەکان
- خستەنەرووی چەمکی دەمار گیریی و ئاستەکانی

کۆمەڵ

پێناسەی کۆمەڵ :



بریتییە لە یەکەیەکی کۆمەڵایەتی ، لە چەندین کەس پێک دێت و کارلێکردنێك و پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی ڕوون ئاشکرا لە نێوانیان هەیە ، لە ناویان ڕۆل و کارەکان دابەش دەکرێت و پێگە کۆمەلایەتییەکان دەستنیشان دەکرێت ، ئەم یەکەیەش پێوەرو بەهای تایبەتی خۆی هەیە ، لە ڕێگەی ڕەفتارەکانیان دەست نیشان دەکرێت و هەوڵی بەدەست هێنانی دەدەن .

تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ :

کۆمەڵ چەند تایبەتمەندی هەیە لە وانە :

أ- بوونی دووکەس یان زیاتر .

ب- بوونی بەهاو حەزو ئارەزووی هاوبەش .

ت- بوونی شێوازێکی هەڵچوونی دیار ورێك لە نێوانیان ، ئامانجی تایبەتی هەبێت.

پ- بوونی بنیادێك بۆ کۆمەڵ لە سەر بنەمای ڕۆڵی تاکەکان لە ناو ئەو کۆمەڵە.

ج- ڕێکخستنی بەهاو پێوەرەکان بۆ ئەوەی پەوەندییەکان ڕێك بخرێت .

ح- بوونی ئامانجێکی تایبەت یان چەند ئامانجێکی هاوبەش بۆ ئەوەی هەوڵی بەدەست هێنانی بدەن .

خ- بوونی شێوازێکی ڕوون وئاشکرا بۆ پەیوەندی لە نێوان ئەندامەکان و بوونی زمانێکی تایبەت.

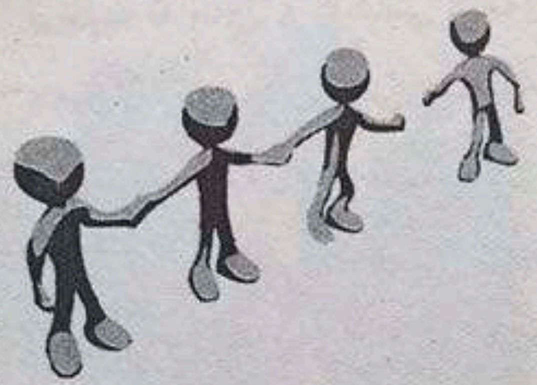
گرنگیی کۆمەڵ بۆ (تاك و کۆمەڵ) :

گرنگی کۆمەڵ بۆ تاك :

گرنگی کۆمەڵ تاك بۆ بەم خاڵانە دەخەینە روو :

أ- لە ڕێگەی پەیوەندی کۆمەلایەتییەکان دروست کردنی هاوڕێیەتی نویٚ .

ب- وەرگرتنی پێوەرو وبەهای کۆمەڵایەتی بۆ ڕێکخستنی ڕەفتار ، واتە ئەو بۆ چوونانەی کە بە بۆ چوونی تایبەت دەژمێردرێن لە ڕاستیدا بۆ چوونی ئەو کۆمەڵەیە کە تاك خۆی بە بەشێکی دەزانێت .



ت- بوونی کۆمەڵ بوارێکی زۆر گونجاو دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت زانیاری دەربارەی خۆی و دەوروبەری خۆی بزانێت .

پ- لە ڕێگەی بوونی تاك بە ئەندام لە کۆمەڵ خۆشیی و ڕەزامەندی لە کارەکانی دا دە دۆزیتەوە

ج- توانای بیرکردنەوە و چارەسەری کێشەکانی بە هێز دەبێت .

ح- ئاڕاستەکان گەشە دەکات و فەلسەفەی ژیانی کەسەکە دروست دەبێت .

خ- هەست کردن بە شانازی بە بوونی تاکەکە لە ناو کۆمەڵە کەسێکدا کە بە پالپشتی خۆی دەزانێت .

گرنگی کۆمەڵ بۆ کۆمەڵ خۆی :

أ- بەشداری لە گەشە و باشترکردنی کۆمەڵ و زمسۆگەر کردنی بەردەوام بوونی ژیانی کۆمەڵایەتی .

ب- کۆمەڵگا ناتوانێت بەردەوام بێت بە بێ ئەوەی بەشداری لە کارەکان دا نەکات .

ت- هەموو دەزگا کۆمەڵایەتییە کان ، بریتییە لە هەوڵ و کۆششی کۆمەڵ .

پ- دەسەلات و دەزگاکانی حکومەت بە هەوڵی کۆمەڵ دروست بووە .

ج- تەنها لە ڕێگەی پەیوەندی کۆمەڵایەتیەکانەوە ، مرۆڤ دەتوانێت بەختەوەری دەستەبەر بکات.

➢ بەڵگەکانی یەکگرتووی کۆمەڵ :

چەند بەلگە هەیەبۆ پێوانە کردنی نزیك بوونەوە و یەکگرتووی کۆمەڵ ئەوانیش :

أ- قسەکانی کۆمەڵەکە : واتە کاتێ ئەندامێکی ئەو کۆمەڵە قسە دەکات ، پەنا

دەباتە بەر بەکار دەهێنانی چ وشەیەك ، بۆ نموونە چەند جار ووشەی (من) یا (ئێمە) بەکاردێنێت و چەند جار دووبارەیان دەکاتەوە و تاچەند لە قسەکانی دا دڵنیایی خۆی دەردەبرێت سەبارەت بە کۆمەڵەکەی ، تا چەندیش پابەندبوونی بەکۆمەڵەکەی نیشان

دەدات .

ب- پێوەری هاوڕێیەتی: بۆ ئەوەی ئەم پێوەرە بپێوین ، لیستێك بەناوی ئەو كەسانە ئامادە دەكەین كە لە ناو كۆمەڵەكەن و بەرامبەر هـەر ناوێك دەنووسـین (باشترین هاوڕێمە ، هاوڕێمە ، تۆزێك هاوڕێیەتی دەكەم ، هاوڕێم نییە ، ڕقم لێیەتی) وە داوا لە كەسەكان دەكەین ، یەكێك لە هەلبژاردنەكان دەستنیشان كەن .

ت- گوێ ڕایەلی ئەندامانی كۆمەڵ : واتە تا چەند كەسەكە كە ئەو ئەندامە لە ناویان گوێڕایەلی كۆمەلەكەی خۆی دەبێت .

پ- یەكگرتووی كۆمەڵ لە كاتی بوونی گرفتەكان : بۆ نمونە لە كاتی شكست هێنان ، ئەندامەكانی كۆمەڵەكە چۆن مامەڵە دەكەن ، ئایە یەكگرتو دەمێننەوە یان هەر یەك لە ئەندامەكان پەنا دەباتەبەر گلەیی لە كەسانی تر .

ج- حاڵەتی هەڵچوونی كەسەكە بۆ كۆمەڵەكەی خۆی .

ح- ڕادەی بەشداری لە چالاكییەكانی كۆمەڵ .

هۆکارەکانی نزیک بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ .

چەندین هۆکار هەن وا لە کەسانی ناو کۆمەڵ دەکات لە یەکتر نزیک و دوور بکەونەوە لەم هۆکارانە :

یەکەم / هۆکاری نزییک بوونەوە :

أ- هۆکارە دەرەکییەکان : وەك چاودێری کۆمەڵ ، کاریگەری ڕای گشتی ، توانای ئابووری ئەو کەسەی کە کۆمەڵ بەرێوە دەبات .

ب- هۆکارە ناوەکیەکان وەك :

- بوونی ئامانجێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- بوونی کارێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- لێك چوویی و گونجانی ئەندامەکان .
- تێر کردنی پێداویستییەکانی تاك ، لە ڕێگەی ئەو کۆمەڵە .
- دابەشکردنی ڕۆڵەکان کە لە ڕێگەیەوە کارەکانی کۆمەڵ دابەش دەکرێت .
- یەکگرتوویی و لاساربوونی کەسانی کۆمەڵەکە .

دووەم / هۆکاری دوور کەوتنەوە :

لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی دوور کەتنەوەی ئەندامانی کۆمەڵ :

- بارودۆخە لاسارییەکان ، واتە ڕەفتارێك بکرێت لە بەهای کۆمەڵەکە دوور بێت .
- لاساری کۆمەڵ خۆی ، واتە کاتێ تاك بیروباوەرێکی هاوشێوەی کۆمەڵەکەی بێت دواتر کۆمەڵەکە خۆی لەم بیروباوەڕانە لا بدات ، ئەم لادانەش دەبێتە هۆی یاخی بوونی ئەندامەکە لە کۆمەڵەکەی .
- نوێکردنەوە و ڕێکخستن ، کاتێك کەسێك لە پێوەرەکانی کۆمەڵ لا دەدات ، کۆمەڵیش کەسەکە لە ناو خۆی دەردەکات ، کەسەکە ناچار دەبێت بەهاو بیرو باوەڕی نوێ بگرێتە ئەستۆ بۆ ئەوەی لە ناو کۆمەڵێکی تر شوێنی خۆی بکاتەوە.

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی . (التنشئة الاجتماعية) :

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی وەك چەمکەکانی تری دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە لەم پێناسانەش :-

أ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەیەکی کارلێکردنی کۆمەڵایەتییە ، لەڕێگەیەوە تاك کەسایەتی کۆمەڵایەتی خۆی دروست دەکات ، ئەم کەسایەتیەش ڕەنگدانەوەی کلتووری خۆی دەبێت.

ب- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : بریتییە لە پرۆسەی گۆرینی مرۆڤ ، لە زیندەوەرێکی بایۆلۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی .

پ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەی دروست کردنی ڕەفتاری کۆمەڵایەتییە بۆ تاك .

سێ بنەمای سەرەکی هەن بۆ پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ئەوانیش :

١. وەرگرتنی کلتوور .
٢. تێك هەڵکێشانی کلتوور .
٣. گونجان لە گەڵ ناوەندە کۆمەڵایەتیەکان .

ناکرێت ئەم سێ بنەمایە لێك جیا بکرێنەوە . ناشکرێت ئەگەر کەسەکە ئەم کلتورە وەر نەگرێت کلتوور لەگەل کەسایەتی مرۆڤ لێك بدرێت .

ئەوەی شایەنی باسیشە وەرگرتنی کلتوور یەکەم هەنگاوی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتییە ، ئێمەش کە باسی کلتوور دەکەین باسی تەنها لا یەنی فیکرییەکەی ناکەین ، بەڵکوو باسی شێوازی بیرکردنەوە و بەهای کۆمەڵ دەکەین . واتە وەرگرتنی کلتوور مانای

فێربوونی شێوازی جیاوازە لە هەستکردن و درککردن ، بۆ نمونە (ئەو حاڵەتانەی کە وا لە کوردێك دەکات تورەبێت و هەڵچێت هەمان حاڵەت وا لەکەسێکی ئەمریکی ناکات تورە بێت) واتە مرۆڤ لە ڕێگەی کلتوورەوە هەست وهەلچوونە جیاجیاکان فێردەبێت .

زانای ئەمریکی (مۆرڤی) دەڵێت یاریکردنی منداڵ ڕەنگدانەوەی هەڵمژینی ئەو کلتوورەیە کە تیایدا دەژێت ، هەربۆیەش یاریەکە جۆرێك لە توندو تیژی تێدا دەبێت ، کاتی لە کۆمەڵگایەکی شەرانگێز گەشە دەکات .

کارەکانی پێگەیاندی کۆمەلایەتی :

پێگەیـاندی کـۆمەلایەتی ، چەندین کاری جیاجیای هەیە ، گرنگترین کارەکانیش بریتیە لە :

١- وەرگرتنی بەها کۆمەلایەتییە باوەکانی کۆمەڵگا .

٢- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتار و تێرکردنی پێداویستییەکان بە پێی ڕێساکانی کۆمەڵ .

٣- فێرکردنی ڕۆڵە کۆمەلاییەتییەکان بە پێی ڕەگەز و پیشە و پلەی کۆمەلایەتی تاك.

٤- فێربوونی شێوازە جیاجیاکانی ڕەفتار .

٥- فێربوونی توخمە کلتووریەکانی کۆمەڵ .

٦- گۆڕینی منداڵ لە بوونەوەرێکی بایولۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەلایەتی .

مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەلایەتی :

بۆ ئەوەی پێگەیاندنی کۆمەلایەتی هەبێت ، پێویستە ئەم مەرجانەی خوارەوەی تێدابێت:-

١- بوونی کۆمەڵگایەك خاوەن بەهاو کلتوورو ورێسای تایبەت بێت .

٢- بۆماوەیی بایۆلۆژی : کۆمەڵێك بەها و تایبەتمەندی دەگرێتەوە کە منداڵ بە بۆماوە لە دایك وباکی بۆی دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی (جینات) ، واتە منداڵ دەبێت و عەقل و دەمارەکانی و هەموو بەشەکانی لەشی ئامادە دەبێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی لە گەڵ کەسانی تر .

٣- سرووشتی مرۆڤ : جگە لە هەموو ڕۆح لە بەرەکانی تر ، مرۆڤ تایبەتمەندی خۆی هەیە ئەم تایبەتمەندیەش وا لە مرۆڤ دەکات پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست بکات ولەناو کۆمەڵگاوە گەشە بکات .

کاریگەریەکانی سەر پرۆسەی پێگەیاندی کۆمەڵایەتی :

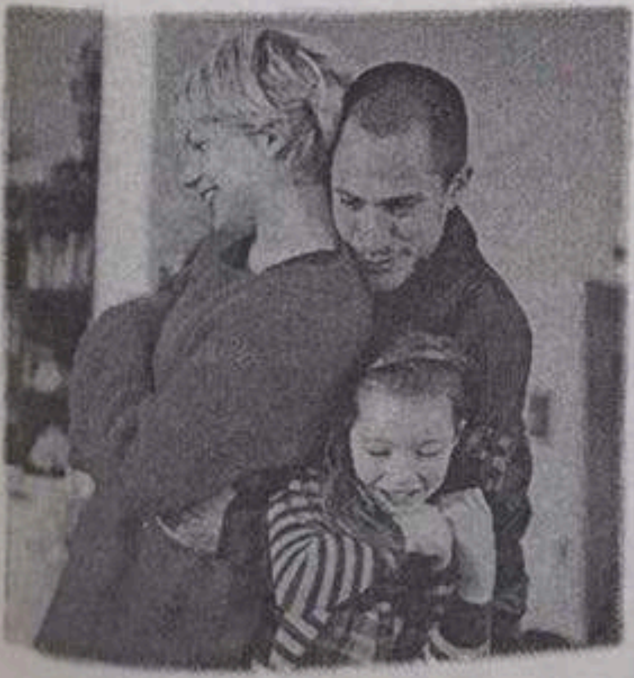
پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی وەك هەموو پرۆسەیەکی کۆمەڵایەتی تر ، چەندین هۆکار کاریگەری لە سەر دەکات لەم هۆکارانەش :-

١- **ڕۆشنبیری** : مەبەست لەڕۆشنبیری کۆی ئەوشتانەیە کە فێری دەبین و دەگوازرێتەوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر ، جا چ بەها کۆمەڵایەتەییەکان بێت یا ئاڕاستەکان بێت یا بیرو باوەر بێت و لەڕێگەیەوە پەیوەندییەکانی نێوان تاکەکان ڕێك دەخات.

مارگرێت مید

یەکێك لە توێژینەوەکانی زانا (مارگرێت مید ١٩٣٥) کە لەغینیا ئەنجامی دابوو دەربارەی ڕۆڵی ڕۆشنبیری لە سەر گەشەی کۆمەڵایەتی ، ئاماژەی بە سێ جۆر لە کۆمەڵە کرد کە تیایدا ڕۆڵی

کاریگەری پەروەردەی کۆمەڵایەتی لە سەر هەردوو ڕەگەز خستە روو ، لە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوە ، بۆ چوونەکانمان بەرامبەر بە جیاوازیە چێندەریکانەوە گۆڕی ، (کۆمەڵەی یەکەمی توێژینەوەکە ناویان ئەرابش بوو ، هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ هەمان ڕەفتاریان هەبوو ، هەردووکیان مەیلی نەرم ونیانیان لە ڕەفتارەکانیان هەبوو و گیانی پێکەوەیی لە سەریان دا زاڵە . بە پێچەوانە لە گەڵ کۆمەڵی دووەم ، کە ناویان موندجمۆر بوو ، بینی ڕەفتاری هەردوو رەگەز زۆر توندو تیژە و هەردووکیان پەنا دەبەنە بەر زاڵکردنی هێزی خۆیان . لە کۆمەڵی سێ یەم کە ناویان تشامبولی بوو ، بینی ڕۆڵەکانی هەردوو ڕەگەز پێچەوانە بوون لەوەی لە ناو کۆمەڵگاکان باوە ، چونکە بینی ئافرەتەکان ڕۆلی پیاو دەگێرن و پیاوەکان ڕۆلی ئافرەت دەگێڕن لە ئەنجامدانی کارەکان . بۆ نمونە پیاوەکان پەنا دەبەنە بەر تەمبەلی و بێ باکی و ئەرکی ئەنجامدانی کاری ماڵەوە دەدەن و ئافرەتەکانیش کاری ڕاوکردن دەکەن ، لە بۆنەو ئاهەنگەکان بیاوەکان ڕووپۆشی لە سەر وێنەی ئافرەتان دادەنێن ! .



٢- **کاریگەری خێزان :** خێزان بۆ منداڵ بە گرنگترین هۆکاری پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی دەژمێردرێت خێزانیش بە بەهێزترین کۆمەڵ دەژمێردرێت لە رووی کاریگەری لە سەر ڕەفتاری تاک ، بە یەکەم قوتابخانە دەژمێردرێت بۆ مرۆڤ . چونکە کەناڵی یەکەمی منداڵە بۆ وەرگرتنی بەها کۆمەڵایەتیەکان و لە

ڕێگەی خێزانەوە زمان و بەها ئاكاریەكان وەردەگرێت ، دەتوانین كاریگەری خێزان لە سەر پێگەیاندی كۆمەلایەتی بەم خالآنە بخەینە روو :-

أ - پەیوەندی نێوان باوك و دایك وڕادەی بەختەوەرییان ئەویش لە دوایی دا كاریگەری لە سەر خێزان دەبێت .

ب- پەیوەندی نێوان باوك و دایك لە گەڵ مندالەكان ، واتە چەند مندال هەست بە قبولّ كردنی دایك و باوكی بكات ، ئەوەندە هەست بە ئارامیی دەروونی دەكات .

ج-پەوەندی نێوان براكان ، ئەگەر پەیوەندیەكە باش بێت ، ڕەنگدانەوەی باشی دەبێت لە سەر دەروونیان ، پێچەوانەش راستە .

خ- ئامۆژگاری دایك و باوك بۆ پەروەردەی منداڵەكانیان .

د- ڕیزبەندی منداڵەكە و قەبارەی خێزان.

هـ- ئاستی شارەزایی باوك ودایك دەربارەی پەروەردەی مندالّ .

و- ئاستی ئابووری و كۆمەلایەتی خێزان .

٢-كاریگەریی قوتابخانە :

قوتابخانە بە یەكێك لە دەزگا فەرمییەكان دەژمێردرێت هەڵدەستێت بە ئەركی پەروەردە و گواستنەوەی روشنبیری و كلتووری . یارمەتی گەشەی منداڵ دەدات لە ڕووی هزری و هەلّچوونی و كۆمەلایەتی . كاتێ مندالّ دەچێتە قوتابخانە قۆناغێكی زۆری لە پێگەیشتنی كۆمەلایەتی بڕیوە كە لە ڕێگەی خێزانەوە وەری گرتووە ، قوتابخانە

بازنەی ئەم پێگەیشتنە گەورەتر دەکات ، چونکە مندال لە قوتابخانە زۆر لە بەها کۆمەڵایەتیەکان فێردەبێت بە شێوەیەکی ڕێك و دروست و ئاشنا دەبێت بە ڕۆڵە کۆمەڵایەتیەکەی ، وەك ئەرك و ماف و کۆنترۆلکردنی ڕەفتارەکان و هاوکاری ، منداڵ لە قوتابخانە دەکەوێتە ژێر کاریگەری مامۆستا و پرۆگرامی خوێندن ، لە ڕۆڵەکانی قوتابخانە بۆ پێگەیاندنی منداڵ :

أ- پێشکەشکردنی چاودێری دەروونی بۆ منداڵ و یارمەتی دانی لە چارەسەکردنی کێشەکانی.

ب- فێرکردنی چۆنیەتی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی بە ڕێگایەکی گونجاو ، بەجۆرێك لە گەڵ پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان

ت- ڕەچاو کردنی تواناکانی منداڵ لە هەموو ئەو شتانەی پەیوەندی بە پرۆسەی پەروەردە و فێکردن هەیە .

پ- گرنگی دان بە ئاراستەو ڕێنمایی پەروەردەیی مندال .

ج- گرنگی دان بە پێگەیاندی کۆمەڵایەتی ئەویش لە ڕێگەی هەماهەنگی لە نێوان قوتابخانە و خێزان.

ح- ڕەچاو کردنی هەموو ئەو شتانەی یارمەتی گەشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی منداڵ دەدات.

٤-کاریگەری هاوڕێ : هاوڕێ کاریگەری زۆری هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، لە گەشەی کۆمەڵایەتی تاك ، چونکە هاوڕێیان کاریگەری لە سەر بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان دەکەن و یارمەتی تاك دەدەن هەندێ ڕۆڵی کۆمەڵایەتی بگێرێت ، لە دەرەوەی ئەو کۆمەڵە ناتوانێت ئەنجامی بدات ، ڕێژەی کاریگەری هاوڕێیان لە سەر تاك پێوەست بە ڕادەی دڵسۆزی و ملکەچی تاك بۆ هاوڕێیەکانی و تاچەند پێوەر و بەهاو ئاراستەکانی ئەوانی قەبووڵە .

دەتوانین کاریگەی هاوڕێیان بە چەند خاڵێك بخەینە روو :

أ- یارمەتی گەشەی جەستەیی دەدات ، ئەویش لە ڕێگەی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی جیاجیا .

ب- دروستکردنی پێوەرە کۆمەلآیەتیەکان بۆ کەسەکە .

ت- ئەنجام دانی ڕۆڵی کۆمەلآیەتی نوێ ، وەك سەرکردایەتی .

پ- گەشەکردنی ئاڕاستەی جیاجیا دەربارەی چەند بابەتی ژینگەیی وکۆمەلآیەتی.

ج- ڕەخساندنی بوار بۆ تاقیکردنەوە و مەشقکردن لە سەر دیاردە و شتە نوێیەکان.

ح- بوار ڕەخساندن بۆ لاسایی گەورەکان .

خ- بوار ڕەخساندن بۆ بەرپرسیاریەتی .

٥- **دەزگاکانی ڕاگەیاندن :** لە سەدەی بیست ویەك ڕاگەیاندن بە شیوازەکانی (بیستراو و بینراو) ڕۆلێکی زۆر گرینگی بووە لە پێگەیشتنی کۆمەلآیەتی ،ئەو یش لە ڕێگەی بلآوکردنەوەی زانیاری و راستی ورووداوەکان بۆ ئەوەی خەلك ئاگاداری بابەتەکانی ژیان بن.

سەبارەت بە کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندنی کۆمەلآیەتی دەتوانین بەم خالانەی خوارەوە بیخەینە روو:-

أ- بلآوکردنەوەی زانیاری جۆراو جۆر کە بۆ هەموو تەمەنەکان بگونجێت .

ب- تێرکردنی پێویستی تاکەکان بۆ وەرگرتنی زانیاری .

ت- پالپشتیکردنی ئاڕاستەکان و بەهێزکردنی بەهاکان .

ڕێژەی کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندی کۆمەڵایەتی پێوەست بە :

- جۆری ئەو راگەیاندنەی کە لە بەردەستی کەسەکە دایە .
- تایبەتمەندیەکانی تاکەکە خۆی .
- درك پێکردنی هەڵبژاردە (الادارك الانتقائي) بە پێی ئاستی کۆمەڵایەتی تاك .
- وەلامدانەوەی خەڵکی دەوروبەر ، ئەگەر کەسەکە بە گوێرەی ڕاگەیاندن جولا .
- ڕادەی ڕەخساندنی باری کۆمەڵایەتی بۆ ئەوەی کەسەکە ئەوەی فێری بووە ئەنجامی بدات .

٦- **پەرستگاکان** : پەرستگا ڕۆلێکی گرنگی هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، چونکە ئەو شوێنانە تایبەتمەندی خۆی هەیە واتە جۆرێك قودسیەتی تێدایە ، گشت ئەو ڕەفتارانەی کە لە ئایین سەرچاوە دەگرێت بە پۆزەتیف شی دەکرێتەوە لای کەسەکان ، دەتوانین ڕۆلی پەررستگاکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو :

أ- فێرکردنی ڕێنمایی ئایینی و ڕەفتاری باش .

ب- دانانی چوار چێوەیەك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

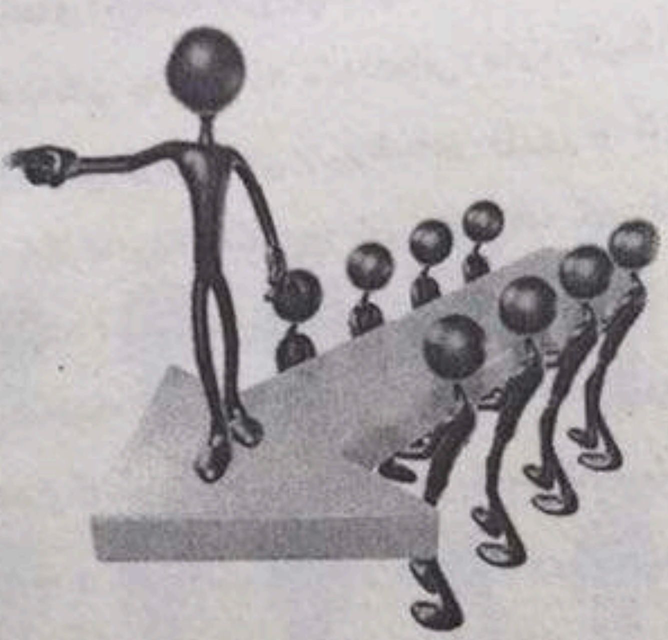
ت- هەستیار کردنی ویژدانی مرۆڤ .

پ- هەوڵدان بۆ ڕەنگدانەوەی ڕێنمایە ئایینیەکان لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

ج- یەکخستنی ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان و نزیك کردنەوەی گشت چینەکان لە یەکتر .

ئاراستە دەروونیەکان :

مرۆڤ بە بەردەوامی دووچاری چەندین وروژێنەر دەبێت ، کە بەردەوام ئەم وروژێنەرانە لە هەوڵی ئەوە دان ئاراستەکانی تاك بەرەو لایەك ببات ، بۆ نمونە لە دەزگاکانی ڕاگەیاندنی ڕۆژانەمان بەر دەوام باسی هەندی بابەت دەکرێت ، بە بێ ئەوەی هەست بکەین ئاراستەیەکی دیارکراو دروست بکەین بەرامبەر ڕووداوەکانی ڕۆژانەمان ، لە لایەکی ترەوە ئەو ڕیکلامانەی ڕۆژانە بەرچاومان دەکەوێت وامان لێدەکات شت بکڕین و مەیلی جۆرێك یان بەرهەمێك لە بەر هەمەکانمان هەبێت . واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان جا چ ئەم وروژێنەرە (خێزانمان بیت یان هاوڕێیان ، مزگەوتەکان ، زنجیرەیەکی تەلەفزیونی ... هتد) وامان لێدەکات ئاراستەی تایبەت بەرامبەری دروست بکەین جا چ بە پۆزەتیف بێت یان بە نێگەتیڤ .



وشەی ئاراستەکان وەرگێرانی وشەی (Attitude) لە زمانی ئینگلیزییە ، فەیلەسووفی ئینگلیزی هربرت سبنسەر یەکەم کەس بوو ئەم وشەیەی بەکار هێنا لە ساڵی ١٨٦٢ ز لە کتێبەکەی (بنەما سەرەتاییەکان) .

پێناسەی ئاڕاستە دەروونیەکان :

ئاڕاستەکان یەکێکە لە بابەتەکانی هەرە گرنگ لە دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، پێناسەی زۆری بۆ کراوە و یەکێك لە پێناسەکانی ، ئەو پێناسەیە کە زانا (ئەلبۆرت) دایرێشتووە بەم شێوەیەی خوارەوە :-

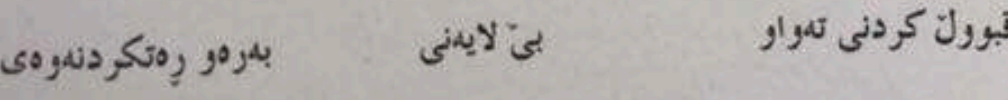
(حاڵەتێکە لە ئامادەباشی دەماری و دەروونی رێکخراو لە دەرئەنجامی شارەزایی کەسەکە دروست دەبێت و کاریگەری لە سەر وەڵامدانەوی کەسەکە دەبێت بۆ هەموو ئەو بابەت و بارودۆخانەی کە ئەم وەڵامدانەوە دە ورووژێنێت) .

نگەر بێتو ئێمە ئەم پێناسەیە شی بکەینەوە چەند بیرۆکەمان دێتە دەست وەك :

١- ئاڕاستەکان حاڵە تێکی سۆزییە ، بەستراوە بە بابەتێکی دیاری کراو لــە (قبوڵ کردن و رەتکردنەوە) رێژەی (قبوڵ کردن و رەتکردنەوە)

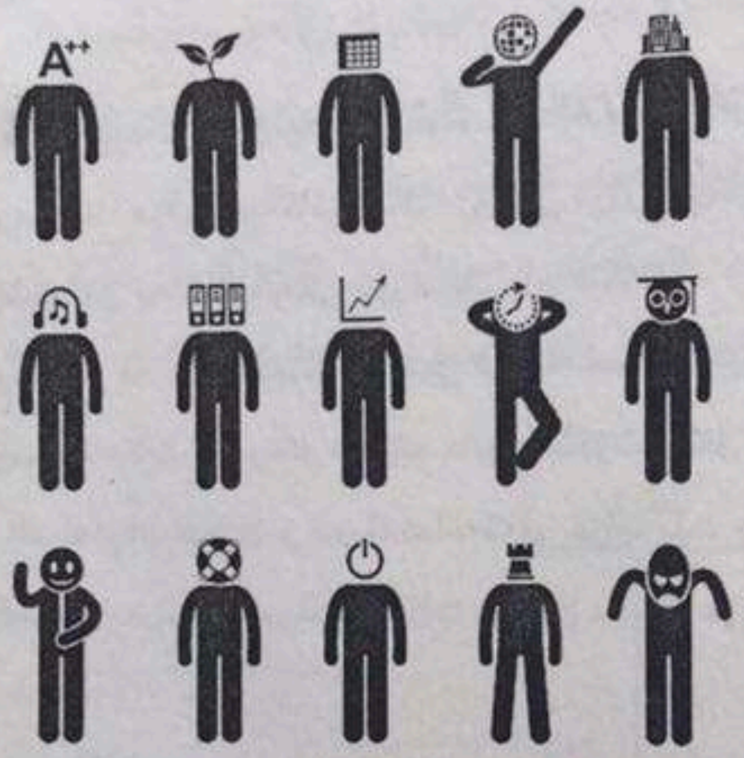
٢- شارەزایی پێشووی کەسەکە کاریگەری هەیە لە سەر بابەتی ئاڕاستەکان ، واتە شارەزایی کۆنی مرۆڤ دەربارەی بابەتەکان کاریگەری لە سەر ئاڕاستە تازەکانی هەیە

هەندی لە زانا کۆمەڵایەتییەکان پێیان وایە ئاراستەکان لە سەر هێڵێکی ڕاستە کە لە دوو جەمسەر پێك دێت ، یە کێکیان بەهێزترین قەبوول کردنە و ئەوەکەی تریان بەهێزترین ڕەتکردنەوەیە و لە ناوەراستی خاڵی بێ لایەنە



دە توانین ئەم هۆکارانەی ئاڕاستەکانی مرۆڤ دروست دەکەن بەم خاڵانەی خوارەوە دەست نیشان بکەین:

١- هۆکاری ژیاریی (حضاري)



زۆر لە زانا کۆمەڵناسەکان گرنگی ئەم هۆکارە دەخەنە روو بۆ دروست کردنی ئاڕاستەکان ، بە تایبەتی لەو توێژینەوانەی ئەنجام دراوە دەربارەی پەیوەندی نێوان خەلك و سیستەمی ئایینی و ئاکاری و سیاسی و تا چەند ئەم سیستەمانە ئاڵۆز و دژی یەك بن ، ئاڕاستەکانی تاکەکان ئاڵۆزتر دەبێت .

٢- خێزان :

ڕەنگە بە هێزترین فاکتەرەکانی دروستکردنی ئاڕاستەکانی مرۆڤ لە خێزانەوە دەست پێبکات ، ئەویش لە کاریگەری باوك و دایك و ئەندامەکانی تری خێزانەوە دەبێت ، منداڵ لە سەرەتای ژیانی ئاڕاستەی بەرامبەر بە کەس و شتی جیاواز دروست دەکات لە ڕێگەی چاولێکەری و فێربوون .

٣- تاك خۆی :

ئەوەی ڕوون و ئاشكرایە پێگەیاندی كۆمەڵایەتی ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە دروست كردنی كەسایەتی تاك و بەجیاوازی حەز و ئارەزو و ئاڕاستەكانی تاكەكان جیاوازی لە نێوان تاكەكان دروست دەبێت .

٤- شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ، كە لە بارودۆخی تایبەت دروست دەبێت :

شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ڕۆڵێكی زۆر گرنگیان هەیە لەدەستنیشانكردنی ئاڕاستەكان بە شێوەیەكی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ . بۆ نمونە ئەو كارانەی كە مرۆڤ دەیكات و لە دەرئەنجام پاداشتی لێ بەدەست دێنێت ، ئاڕاستەیەكی پۆزەتیڤی لا دروست دەكات ، چونكە دەبێتە مایەی دڵخۆشی ئەو و پێچەوانەش ڕاستە ، واتە هەر كارێك ئەنجام بدرێت و دەرئەنجامەكەی خراپ بێت بۆ كەسەكە ، ئەوا ئاڕاستەیەكی نێگەتیڤی بەرامبەر دروست دەكات و هەوڵ دەدات خۆی لێ دوور بخاتەوە .

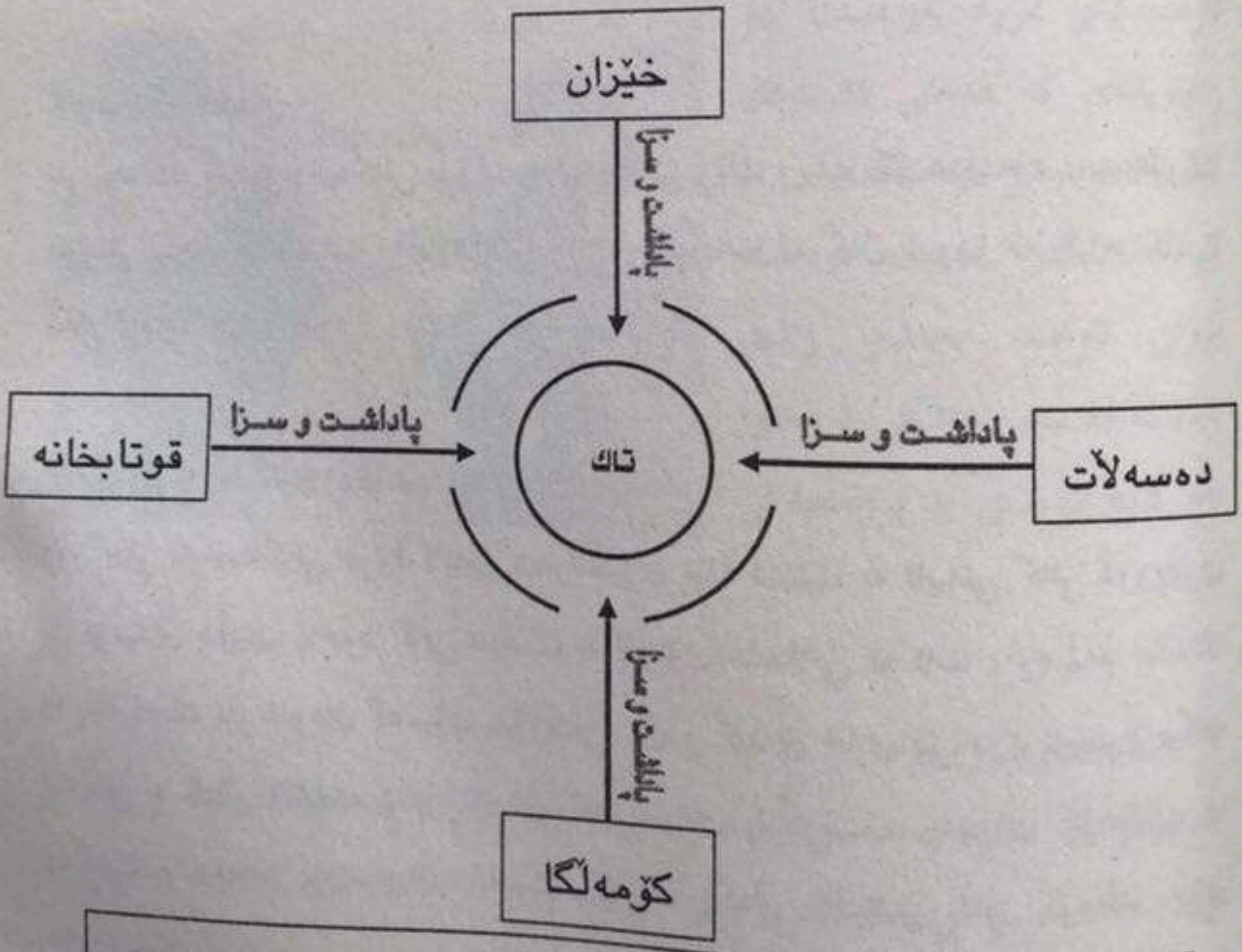
٥- دەسەلات :

یەكێك لەكارەكانی دەسەلات ڕێكخستنی كارو باری هاوڵاتیانە و ئەم ڕێكخستنەش لەڕێگەی ڕێساو و ڕێنمایی و یاسای تایبەت دەبێت بۆ یە پێویستە لە سەر كەسەكان ڕێز لەم یاسایانە بگرن و مل كەچی بن ، تا تووشی سزاو لێپێچینەوە نەبین ، ئەم هۆكارەش دەبێتە هۆی ئەوەی كەسەكان ئاڕاستەی تایبەت بەرامبەر بە كارەكانی دەسەلات دروست بكەن و ئـەم ئاراستانە لە سـەر دوو بنەما دروست دەبێت (ترس + ڕێزگرتن) .

٦- قوتابخانە :

ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی ئاڕاستە لای قوتابیان ، ئەویش لە دەرئەنجامی مامەڵەکردنی مامۆستا لە گەڵ قوتابیان و پێدانی زانیاری تەواو ، چونکە شاراوە نییە لامان قوتابی بەها و نەریتەکانی لە دوای خێزان لە قوتابخانە وەردەگرێت و مامۆستا کاریگەری تەواوی لە سەر قوتابییەکانەوە دەبێت ، ئەویش لە ڕێگەی پەیوەندیەکانی لەگەڵیان ، بۆیە دەتوانین بڵێین کەسایەتی مامۆستا کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی قوتابیان لەمەڕ گشت بابەتەکان .

بۆ ڕوونکردنەوەیەکی زیاتر لەسەر کاریگەری دەسەڵات و کۆمەڵگا و خێزان و قوتابخانە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی تاک سەیری ئەم نەخشەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٥ – کاریگەریەکانی سەر درووست بوونی ئارستەکان

کاری ئاراستەکان :

ئاراستەکانی مرۆڤ چەندین کاری هەیە بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات بەشێوەیەکی باشتر بگونجێت لەگەڵ دەوروبەری ، گرنگترین ئەو کارانەش بریتیە لە :

١- کاری سوود و گونجان (مەنفەعی تەکیفی) :

بوونی ئاراستەکانی مرۆڤ یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی لە گەڵ دەوروبەری بگونجێت ، چونکە کاتێ مرۆڤ ئاراستەکانی بۆ دەوروبەری خۆی دەردەبڕێت ، ئاستی قبوولکردنی ئەو تاکە بۆ ناو کۆمەڵەکە پەیوەست دەبێت بەو بەهایانەی هەڵیگرتووە و کۆمەڵ قبولیەتی و تاچەند ئەو کەسە دەبێتە هاوکار بۆ ئەوەی ئامانجی کۆمەڵ بەدەست بهێنێت.

٢- کاری ڕێکخستن :

ئاراستەکان و شارەزاییەکانی مرۆڤ بە شێوەیەکی ڕێك وپێك کۆ دەبێتەوە ، بە جۆرێك یارمەتی کەسەکە دەدات ڕەفتارەکانی خۆی ڕێکبخات لە گەڵ بارودۆخە جیاجیاکان تا لەم کۆمەلە جیانەبێتەوە .

٣- کاری بەرەنگاری (دفاعی) :

زۆر جار ئاراستەکانی مرۆڤ لایەنی شەرانگێزی تێدا دەبێت بە تایبەتی کاتێ دووچاری بێ ئومێدی دەبێت یاخود کاتێ هەست بە لاوازی ململانێ دەکات ، وە لەم حاڵەتانە دا پەنا دەباتە بەر ئەوەی کەسێك بدۆزێتەوە ڕق و کینەی خۆی پێی دا بڕێژێت و بیکاتە قوربانی (**کبش الفداء**) بۆ ئەوەی ئەم کارەی پێبکرێت ، بەدوای کۆمەڵێك دا دەگەڕێت هەمان ئاراستەیان هەبێت کە لەڕێگەی پاڵپشتی ئەو کۆمەڵە خۆی دەپارێزێت.

٤- **کاری بەدی هێنانی خود** (• ••• ••••• •):

مرۆڤ چەند ئاراستەیەك دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی رەفتارەکانی خۆی بگونجێنێت بتوانێ هەموو حەز و ئارەزوەکانی دەربڕێ ناسنامە و پێگەی خۆی لە کۆمەڵ دەستنیشان بکات ، ئاراستەکان وا لە مرۆڤ دەکات وەلامدانەوەی بەهێزی هەبێت بۆ وروژێنەرکانی دەوروبەری تا لە ژیاندا بتوانێت بگات بە ئامانجەکانی.

➢ پێکهاتەی ئاراستەکان :

ئاراستەکان سێ پێکهاتەی سەرەکییان هەیە :

١- پێکهاتەی مەعریفی :

ئاراستەکانی مرۆڤ پەیوەست بەو زانیاریانەی کە هەیەتی دەربارەی کەسەکان بابەتی ئاراستکەی . ، چونکە ئەگەر بنەمای دروست بوونی ئاراستە بەباشتر زانینی بابەتێکە لە سەر بابەتێکی تر، ئەوا ئەم کارە پێویستی بە پرۆسەیەکی عەقڵییە.

٢- پێکهاتەی سۆزی :

ئەم پێکهاتەیە ئاماژە بە هەستی خۆشەویستی و رقە مرۆڤ ئاراستەی شتەکان و کەسانی تری دەکات ، بۆ نمونە بابەتێکی خۆش دەوێت زۆر بە توندی بۆی دەچێت وە رقی لە بابەتێکی ترە زۆر بە توندی لیّ ی دوور دەکەوێتەوە .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی :

ئاڕاستەکان وەکو پێوەرێك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ دەژمێردرێت ،چونکە ئاڕاستەکان وا لە مرۆڤ دەکات پەنا بباتەبەر کار، بۆ نمونە ئەو مرۆڤە ئاراستەی ئایینی باشی هەبێت، وەلامی بانگ دەداتەوە وە دەچێت بۆ نوێژ کردن ، بەلام ئەگەر ئاڕاستەکەی خراپ بوو ئەوا گویّ بە بانگ نادات .

➢ **هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاڕاستەکان :**

دروست بوونی ئاڕاستەکان بە چەند قۆناغێدا تیّ دەپەڕێت ،بە شێوەیەکی هەڕەمی دروست دەبێت، کە لە بناغەکەی دا بە شێوەیەکی سادە دەست پێدەکات دواتر بەرەو ئالۆزی دەڕوات هەنگاوەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

أ- قۆناغی ڕامان و هەڵبژاردن ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی و ئارەزوو ئامادەبوون .

٢- ئەنجامدانی تاقیکردنەوە سەبارەت بە بابەتەکە .

ب- قۆناغی هەڵبژاردن و بەراوردکردن و بەباشترزانین ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی لە هەڵبژاردنی بابەتێك یان لایەنێك .

٢- ئەنجامدانی ڕەفتار ، تێیدا لایەنێك بە باشتر دەزانێت لە لایەنەکەی تر .

ج- قۆناغی پشتگیری و بەشداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- بەشداری کردن لە بارودۆخەکان و پاڵپشتی زارەکی بۆ بابەتەکان .

٢- بەشداری پراکتیکی کە ڕازیبوون نیشان دەدات .

د-قۆناغی بانگەوازی كرداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- پاڵپشتی كارەكە و بانگەوازیكردن بۆ بابەتی ئاڕاستە بەشێوەیەكی زارەكی .

٢- ئەنجامدانی كرداری بانگەواز بۆ بابەتەكە و موژدە بەخشین بە شوێنكەوتوان .

هـ- قۆناغی قوربانی دان ، ئەویش پێك دێت لە :

١- ئامادە دەربڕین بۆ خۆ قوربانی كردن بە كردەوە و زارەكی .

٢- خۆ بەخشین وەك قوربانی بۆ ئەنجام دانی كارێك و لە پێناو شتێكی تر .

➢ گۆڕینی ئاڕاستە دەرونیەكان :

پێش ئەوەی باسی گۆڕێنی ئاڕاستەكان بكەین ، پێویستە بزانین گۆڕینی ئاڕاستەكان

پەیوەستە بە چەند هۆكارێك لە وانە :

١- تایبەتمەندی كەسی خاوەن ئاڕاستە .

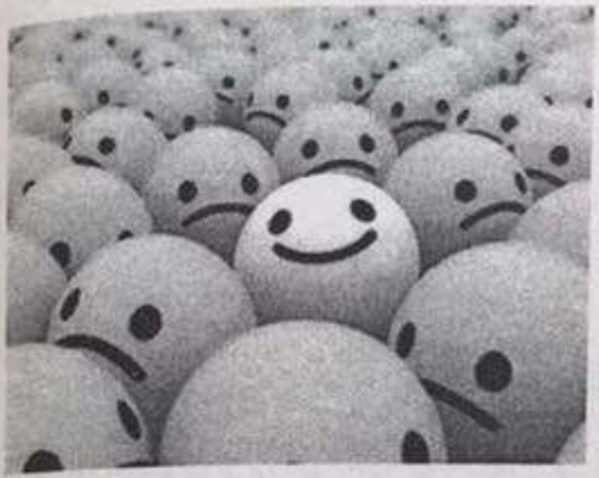
٢- سروشتی بابەتی ئاڕاستە .

٣- ئەو بارودۆخەی دەمانەوێت ئاڕاستەكانی تێدا بگۆڕین .

بۆ گۆڕێنی ئاڕاستەكان چەند ڕێگایەك هەیە ئەوانەش:

١- گۆڕینی بۆچوونی (ألاطار المرجعي) :

بۆ هەموو ئاراستیەك پەیوەست بەو بۆچوونەی كە مرۆڤ هەیەتی دەربارەی بابەتەكە ، بۆ نمونە كەسێكی سەرمایە دار بەڕوانگەیەكی جیا لە كەسێكی ماركسی سەیری سەرمایە دەكات ، ئەگەر بمانەوێت ئاڕاستەكەیان بگۆڕین پەیویستە بۆچوونی كەسەكە بگۆڕێن دەربارەی بابەتەكە.



٢- گۆڕین لە بابەتی ئاڕاستە :

ئەگەر خودی بابەتی ئاڕاستە گۆڕانکاری بەسەر داهات و کەسەکە درکی بەو گۆڕانکاریەکرد ئەوا ئاڕاستەکەی بەرامبەری دەگۆڕێت .

٣- گۆڕینی ئەو کۆمەڵەی کە کەسەکە لەگەڵیانە :

ئەگەر هاتو کەسەکە کۆمەڵەکەی خۆی گۆڕی و پەیوەندی بە کۆمەڵێکی نویٚ کرد و ئەو کۆمەڵە نوێیە ئاڕاستەی جیایان هەبوو ، ئەوا کەسەکە ئاڕاستەکانی خۆی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی بتوانێت لە گەڵ کۆمەڵە نوێیەکەبگونجێت .

٤- پەیوەندی راستەو خۆ بە بابەتی ئاڕاستە :

پەیوەندی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاڕاستە یارمەتی کەسەکە دەدات زایاری راست و ردووست کۆ بکاتەوە دەربارەی ، لە کۆ تایی دا ئاڕاستەکانی خۆی بگۆڕێت .

٥- گۆڕینی بارودۆخ :

ئاڕاستەکانی کەس دەگۆڕێت بە گۆڕینی بارو دۆخەکان ، بۆ نمونە ئاڕاستەی قوتابی سەبارەت بە مامۆستا دەگۆڕێت ، دوای ئەوەی خۆی دەبێتە مامۆستا .

٦- بە ناچار گۆڕینی لە ڕەفتار :

ئەگەر هاتو گۆڕینێکی ناچار ڕووی دا لە ڕەفتاری مرۆڤ ، ئاڕاستەکانیشی بەم هۆکارەوە دەگۆڕێت بۆ نمونە ،کۆچ کردنی بە ناچاری لە شاری خۆت بۆ شارێکی تر.

٧- كاریگەری ڕاگەیاندن :

ڕاگەیاندن ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە گواستنەوەی زانیاری و تیشك خستنە سەر ڕووداوەكان و زۆر زانیاری و ڕاستی پێشكەش بە مرۆڤ دەكات ، ئەم زانیاریانە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاڕاستەكانی مرۆڤ بگۆڕێت بەرەو پاڵپشتی یا دژایەتی بابەتی ئاڕاستە .

➢ هۆكارەكانی ئاسانكردنی گۆڕینی ئاڕاستە :

١- لاوازیی ئاڕاستەكە .

٢- بوونی ئاڕاستەی تر هەمان هێزی ئاڕاستەكەی هەبێت ، وا لە كەسەكە بكات بەراورد لە نێوانیان بكات.

٣- پەرت بوونی ڕا لە نێوان ئاڕاستەی جیاجیا .

٤- نا ڕوونی ئاڕاستە بۆ كەسەكە .

٥- بە سادەیی وەرگرتی ئارستەكەی .

٦- بوونی شارەزایی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاڕاستەكە .

➢ هۆكارەكانی زەحمەتبوونی گۆڕینی ئاڕاستەكان :

١- چەسپانی ئاڕاستە لە ناخی كەسەكە .

٢- بوونی بەرچاو ڕوونی لای كەسەكە سەبارەت بە بابەتی ئاڕاستە .

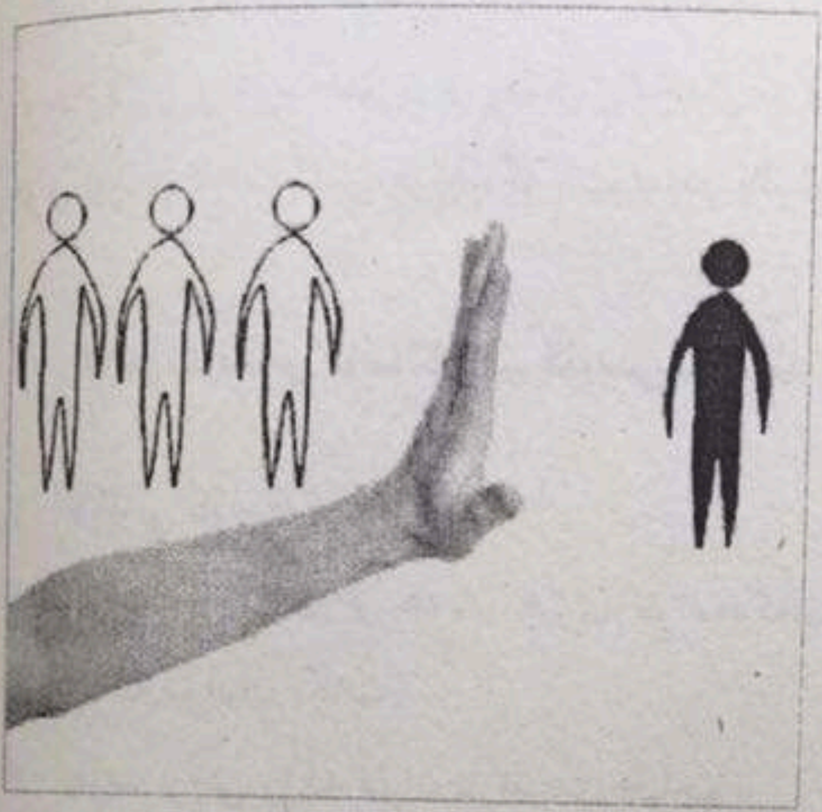
٣- جەخت كردن لە سەر تاك لە كاتی گۆڕینی ئاڕاستە و پشتگوێ خستنی كۆمەڵەكە.

٤- پشت بەستن بە چەند بابەتێكی لاواز بۆ گۆڕینی ئاڕاستە .

٥- دەمارگیری فیكری .

٦- درككردنی تاك بۆ ئاڕاستە نوێیەكە و مەترسی لە سەر ئەو .

دەمـــارگـــیری :



وشەی دەمار گیری لە زمانی لاتینی ، بریتییە لە (بڕیاری پێشیینە) واتە ئەو کەسەی دەمارگیرە ، پێش ئەوەی زانیاری تەواو کۆ بکاتەوە لە سەر کۆمەڵێك یان شتێك ، بڕیاری پێشیینەیان لە سەر دەدات ، ئەوان خراپن یان باشن ، یان بڕیاری دژایەتیان لەسەر دەدات.

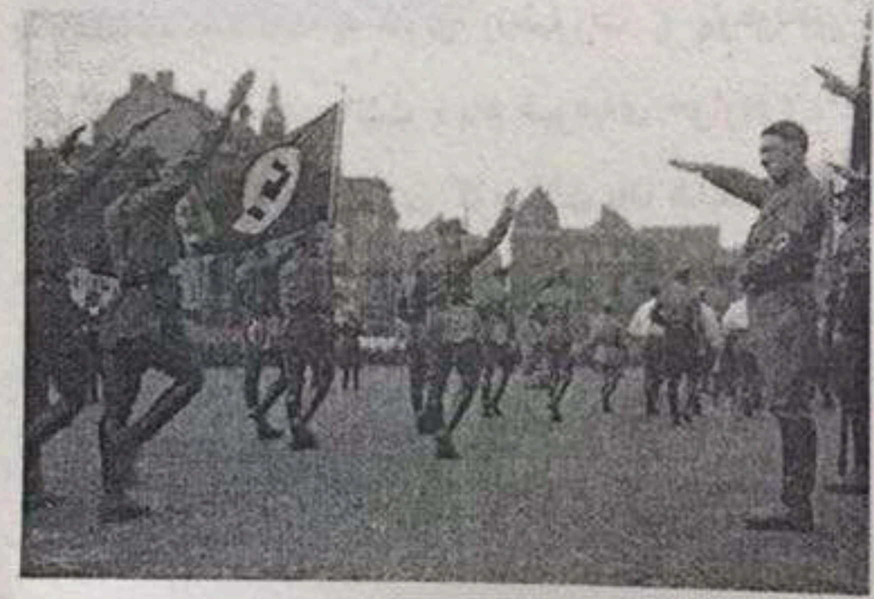
فەیلەسوف جان پۆل سارتەر دەڵێت (دەکرێ مرۆڤ باوکێکی باش بێت ، یا هاوسەرێکی دڵسۆز بێت ، کەسێکی بە وەفا بێت ، یا مرۆڤێکی دەروون دروست بێت ، بەڵام لە هەمان کات دا ناکرێت کەسێکی دڵ پیس بێت) ، بۆیە سارتەر پێی وایە مەسەلەی دەمارگیری پەیوەست بە سیستەمی پەروەردە و گەشەی کۆمەڵایەتی کەسەکە .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەك بدەینە دەمارگیری دەتوانین بڵێین (ئاراستەیەکە لە ڕوانگەی دا کۆمەڵە کەسێك بە باشتر دەزانرێت دژی کۆمەڵێکی تر بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئەندامانی ئەو کۆمەڵە)

دەمارگیری لە قۆناغەکانی مندالی دا دوای دەست پێ دەکات ، دوای تەمەنی ٣ سالی چونکە پێش ئەم تەمەنە منداڵان بەبێ هیچ گرفتێك تێکەڵی یەکتر دەبن وهیچ ڕکابەریەکیان بەرامبەر یەك نیە ، هەرچەندە جیاوازیش بن لە ئایین و ڕەگەز و نەتەوە.

منداڵیش فێری دەمارگیری دەبێت لە ڕێگای کەسانی گەورە کە لە دەورووبەریدا دەژین ، هەربۆیەش ناتونین بڵێین دەمارگیری بۆ ماوەییە یان غەریزیە ، بەڵکو لە ڕێگەی پەروەردەی کۆمەڵایەتی چەوت دروست دەبێ .

دەمارگیری بە یەکێك لە هۆکارەکانی لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان دەژمێردرێت ، دروست بوونی ڕق و کینە لە نێوان توێژو چینە جیاوازەکان ، بەهەندێ جار دەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە بە هۆی ئەو بیرۆکەی دەمارگیر خۆی پێ دەبەستێتەوە ، چونکە کەسی دەمارگیر تەنها بیرو باوەڕی خۆی پێ ڕاستە وخۆپەرست دەبێت ، کۆسپ لە ڕێگای بیرکردنەوەی زانستی ولۆژیکی دا دروست دەبێ .



بۆیە دەگەڕێنەوە و دەڵێین دەمار گیری نەخۆشیەکی کۆمەڵایەتیە هیچ بنەمایەکی لۆژیکی و عەقلی زانستی ڕاستەقینەی نیە ، بە لکو سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خەیاڵ کە وا لە مرۆڤ دەکات تەنها مەیلی بۆ ئەو شتانە بچێت کە خۆی حەزی لێدەکات و ئەو شتانە نابینێت کە حەزی لێ ناکات ، بۆیەش بەردەوام بڕیارەکانی نادروست دەبێت ! .

پێکهاتەکانی دەمارگیری :

دەماگیری سێ پێکهاتەی سەرەکی هەیە :

١- پێکهاتەی هەڵچوونی : ئەم پێکهاتەیە بە یەکێك لە پێکهاتە سەرەکیەکان دەژمێردرێت ، چونکە ئەگەر لایەنی هەڵچوونی لە کەسی دەمارگیر بەدی نەکرێت ، ناتوانین پێی بڵێین ئەو کەسە دەمار گیرە ، یەکێك لەو چەمکانەی پەیوەست

لەگەڵ ئـەم پێـکهاتەیە چەمکی لاگیر (تحيز) ە واتە نەبوونی بریاری بابەتی لە سەر کەسەکان یان شتەکان .

٢- پێکهاتەی مەعریفی : لە پێشەوە باسکرا دەمارگیری پەیوەست بەو بیرو باوەڕی کەسەکە هەیەتی دەربارەی کەسانی تر ، وەك قوتوی ئامادە (**القوالب النمطية**) کە ئەویش چەسپاندنی بیرو باوەڕێکە لە هزری کەسەکە بێ ئەوەی ئامادەیی گۆڕینی تێدا بێت ! .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی : کەسی دەماگیر ڕەفتاری تایبەتی هەیە لەم ڕوانگەی ئەم ڕەفتارانە دەتوانین بڕیار لە سەر کەسەکە بدەین ، تا چەند دەمارگیرە .

یەکێك لە زاناکان بە ناوی (ئەلبۆرت) پێوەرێکی تایبەتی دانا بۆ ئەوەی ڕێژەی دەماگیری کەسەکە بزانێت ، بەم شیوەیەی خوارەوە :

أ- دەرنەبرینی زارەکی دژی کۆمەڵێك یان شتێك لە دەرەوەی سنووری کۆمەڵی خۆی : ئەمەش لاوازترین جۆری دەمارگیرییە ، واتە کەسەکە لە دەرەوەی سنووری جەماعەتی خۆی هیچ قسەیەك ناکات ، نیشانەی دەماگیری پێوە دیاربێت ، بەلام لە ناو گرووپی خۆی دەربڕینی هەیە .

ب- دوورکەوتنەوە : ئەگەر هاتو دەماگیری لای کەسەکە زیاد بوو وا لەو کەسەدەکات ڕەفتاری بگۆڕێت ، بۆ نمونە خۆی دوور دەخاتەوە لەو کەسانەی بووینە بابەتی ڕق لێبوونەوەی ئەو . (وەك سەلام نەکردن لێیان ، یا نەچوون بۆ ئەو شوێنانەی کەئەوان لێی دەبن)

ج- جیاکاری : لەم قۆناغە کەسی دەمارگیر هەوڵی ئەوە ئەدات هیچ ئاسانکارییەك نەداتە ئەو کەسانەی لە گرووپەکەی ترن ، واتە ئەو کەسانەی دەمارگیریان دژی دەکرێت هیچ بوارێکیان نادرێتێ بۆ ئەوەی پۆستی باش وەربگرن لەو دەزگایەی کە تیایدا کار دەکەن .

د- پەلامار و ئازاری جەستەیی : زۆر جار ڕق لێبوونەوە وا لە کەسەکە دەکات ، لە بارو دۆخێکی هەڵچوونی تایبەت دابێ ، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی پەلاماری ئەوکەسە بدات کە بوویتە بابەتی ڕق لێبوونەوەی و ئازاری جەستەیی بدات .

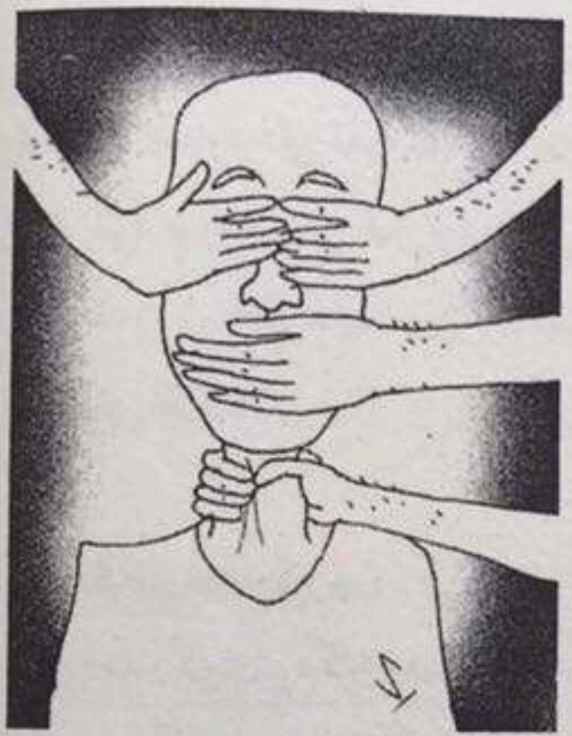
هـ- لە ناو بردن : دوا قۆناغی دەماگیر ئەوەیە ، هەوڵی لە ناوبردنی ئەو کۆمەڵە بدا کەبووینە مایەی ڕق لێ بوونەوە ، لە جۆرەکانی لە ناو بردن پرۆسەی (جینۆسایدە ، یا لە سێدارەدان بێ دادگایی کردن.

جۆرەکانی دەمارگیری :

١- دەمارگیری ڕەگەز پەرستی :- بە ترسناکترین نەخۆشی کۆمەڵایەتی دادەنرێت و لەرێگەی ئەم دەمارگیرییە نەخۆشی ڕق و کینە لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان بەدی دەکرێت ، ئەم جۆرە دەمارگیریە سیاسەتی دەوڵەت ڕۆلی تێیدا دەبینێ ، بە تایبەتی لە کاتی هەڵگیرسانی شەڕ لە نێوان دوو وڵات ، چونکە دەسەڵاتە ناکۆکەکان هەوڵی ئەوە دەدان دوژمنەکەیان بەهەموو شێوەیەك بەرامبەر بە میللەتەکەی خۆیان ناشیرن بکەن و بەهەموو ناو و ناتۆرێك میللەتی دوژمنی ناو دەهێنێن ، تەنها بۆئەوەی لەم جەنگە خۆی بە خاوەن ماف نیشان بدات .

٢- دەمارگیری ئایینی :- ئەمەش لە نێوان ئایینە جیاوازاەکان یان مەزهەبە جیاوازەکان دا دروست دەبێت ، بەتایبەتی کاتێ ئەوکەسەی باوەڕێکی توندو تیژ بەرامبەر بەئایینێك یان مەزهەبێك دروست دەکات ، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی هەوڵی نەهێشتن ولەناوبردنی کەسی بەرامبەری دەکات ، تەنها لە بەرئەوەی پەیڕەوی

ئایینەکەی ئەو قبولْ ناکات ، هەر بۆیە بەرامبەرەکەشی بە یاخی بوو و هەڵە دەزانی ، هەندێ جار بە کافری دەشوبهێنێت و خوێنی حەلاڵ دەکات و بەشێوەیەکی زۆر زەق و بەر چاو دژایەتی دەکات ! .



٣- دەمارگیری چینایەتی :- ئەم نەخۆشیە لەو کۆمەڵگایانە بەدی دەکرێت کەسیستەمی چینایەتی تێیدا باوە ، وەك چینی سەرمایەداری بەرامبەر کرێکار ، یان چینی هەژار بەرامبەر بە دەوڵەمەند ، ئەم جۆرە دەمارگیریە لە رێگەی دوو هۆکار دروست دەبی :

أ- هەست کردن بە کەمیی (الشعور بالنقص) بەرامبەر بەو چینەی کە دەمارگیرن بەرامبەریان (فەقیر - دژ بە- دەوڵەمەند)

ب- ئازار دانی چینەکە بەرامبەر بە کەسی دەمارگیر (سەرمایەدار - ئازاردانی - کرێکار)

ج- بەکەم زانینی ئەو چینە وسوکایەتی پێ کردنیان (دەوڵەمەند - سوکایەت پێ کردنی - فەقیر) یان (سەرمایدار - سوکایەت پێ کردنی - کرێکار)

٤- دەمارگیری رەگەزیی :- ئەم جۆرە دەمارگیریە لە پەنا زۆر ناونیشانی جیا جیا لە لایەن دەمارگیرەوە هەستی پێدەکرێت ، زەقترین ئەم جۆرە دەمارگیرییانە (نێر بەرامبەر بە مێ) کە لە رێگەی بۆ چوونە جیاوازەکانی رەگەزی نێر هەستی پێدەکرێت بۆ نمونە (ئافرەت کەم عەقلە و توانای نیە کارو بار بەرێوە ببات ؟!)

(ئافرەت مامۆستاى شەيتانە ؟!) ئەم جۆرە بيرو بۆچوونانە بەرامبەر بە ڕەگەزى مىّ بۆ دەمارگيرى خاوەنى هەلّگرى ئەم بيرۆكەيە نيشانەيەكى زۆر زەقە .

چارەسەر :

دەتواندرێت دەمارگيرى وەك گرفتێكى ئالۆز وپەتايەكى كۆمەلاّيەتى چارەسەر بكرێت ، ئەويش لەڕێگەى دەستنيشان كردنى ميكانيزمێكى كاريگەر (بۆ گۆڕينى ئەم ئاراستەيە) ، دەتوانين بەم خالاّنەى خوارەوە ديارى بكەين :-

١- گرنگى دان بە قۆناغى مندالّى (شێوازى پەروەردە) ئەويش لە ڕێگەى هۆشياركردنەوەى دايك و باوك بۆ قبولّ كردنى كەسى بەرامبەر ، لە ڕێگەى يارى كردن لە گەلّ مندالاّنى تر ، بىّ ئەوەى هيچ كۆسپ و تەگەرە نەخرێتە بەرامبەريان ، گەورەكان خۆيان هەلّنەقورتێنن لە هەلبژاردنى مندالّ بۆ هاوڕێيانيان .

٢-هۆشياركردنەوى تاك لە ڕێگەى رۆشنبيرى كردنيان و پێدانى زانيارى دروست ، لەڕێگەى سمينار و كۆڕو كۆبونەوە ،ئەم كارەش دەكەوێتە ئەستۆى دەزگاى پەيوەنددار وەك ڕێكخراوەكانى كۆمەلّى مەدەنى و وەزارەتەكان و زانكۆ و قوتابخانە كە بە سەرچاوەى گرنگى ڕۆشنبيرى دەژمێردرىّ .

٣-چالاك كردنى ڕۆلى ڕاگەياندن بۆ بلاّوكردنەوەى بيرۆكەى گيانى لىّ بوردەيى وپێكەوە ژيان.

٤- بلاو كردنەوەى زيان وخراپى دەمارگيرى بۆ لايەنى دەروونى و كۆمەلآيەتى و مرۆڤايەتى .

٥- ئاشنا بوون بە تويژ و كۆمەلە جيا جياكان بۆ كەم كردنەوەى ئەو ئاراستە نيگەتيڤانەى كە بەرامبەر بەوان دروست بووە ئەو يش لە ريگەى پيكەوە ژيان بۆماوەيەكى ديارى كراو ، بۆ زانينى راستيەكان دەربارەيان ونەهيشتنى هەلەكان.

بەشی هەشتەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- ئاشنا بوون بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .
- خستنەڕووی قۆناغەکانی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوونی لای گەورەکان .
- باسکردنی چۆنیەتی تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیە کان لای گەورەکان .

پەیوەندییەکۆمەلآیەتییەکان

هەر وەك ئاشکرایە مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەلآیەتییە وە ناتوانێت بە پێویستیەکانی خۆی بگات تەنها لە گەلّ کەسانی تر نەبێت ، بۆیە ژیانی کۆمەلآیەتی گرنگە بۆ تاك تا ئەو پێویستیانەی هەیـەتی تیـربکـات وەك بـوونەوەرێکی کـۆمەلآیـەتی ژیانی خۆی بەسـەر ببـات.

بۆ ئەم مەبەستەش لێکۆڵینەوە دەربارەی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندی و هۆکارەکانی بەردەوام بوونی ، گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە زانستە دەروونیەکان ، وە لە گەل ئەوەی رەفتارەکانی مرۆڤ بەگشتی زۆر ئالۆزە و بەردەوام رەفتارەکانی لە گۆڕانکاری دایە ئەویش بەپێی گۆڕانی بارودۆخەکان ، دەکرێ بلێین هەندی یاساو رێسای دەروونی هەن کاریگەریان لە سەر پەیوەندیەکانی تاکەکان هەیە ، و ئەگەر چی ئەم رێسایانە ئەسەتەمە گشتگیر بکرێت لە سەر هەموو کەس بەلآم دەکرێت وەك ستاندەردێکی باوەڕ پێکراوە وەربگیرێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش بەشێکی زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵی شیکردنەوەی

پەیوەندی لە نێوان تاکەکان دا بەتایبەتی لە قۆناغی هەرزەکاری وقۆناغەکانی دواتر ، بۆ ئەم مەبەستەش بۆ چوونی تایبەتیان دارشت سەبارەت بەم بابەتە .

(دك ١٩٩٥) بە ناوبانگترین زانایە لە بواری پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان ، وای بۆ

دەچێت باسکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە دەوڵەمەندترین و گشتگیرترین بابەتە لە بابەتەکانی دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، لەم بەشە دا هەوڵ دەدەرێت باسی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بکرێت لە نێوان گەورەکان پاشان باسی بەردەوام بوونی ئەم پەیوەندییە بکرێت و چۆنیەتی تێکچوونی .

چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکاندا :

لە سەرەتا دا پێویستە ئاماژە بەوەش بکەین کەوا ئەم هۆکارانە هۆکاری رێژەیین ، واتە لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆرێت ، ئەویش بەپێی کاریگەری بەها کۆمەڵایەتیەکان ، وە بە پێی پێکهاتەی کەسایەتی تاکەکان ، بەلام دەکرێت بڵێین درووست بوونی هەر پەیوەندیەك ، لە لایەنی دەروونی وەك بوونی پاداشت سەیر دەرکێت چونکە ئەوپەیوەندیە دەبێتە هۆی هەستکردنی تاك بە دڵخۆشی و ئارامی .

(کلور وبیرن ١٩٧٤) سەبارەت بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان دەڵێن ، مرۆڤەکان نزیکی یەکتر دەبنەوە کاتێك ئەم نزیك بوونە پاداشتی لێدەکەوێتەوە ئەم پاداشتەش راستەو خۆ دەبێت (لە خودی کەسەکە وەردەگیرێت) یان ناراستەو خۆ دەبێت (لە کەش و هەوای بارودۆخەکە دەبێت) ، لە گەڵ ئەوەی پاداشتەکان وەك یەك نین بۆ هەموو کەسەکان

، بەلام هەندی هۆکار هەن گرنگی تایبەتی هەیە بۆ دروست بوونی سەرەتای ئەو پەیوەندیانە ، هۆکارەکانیش بریتییە لە :-

١- نزیکی :

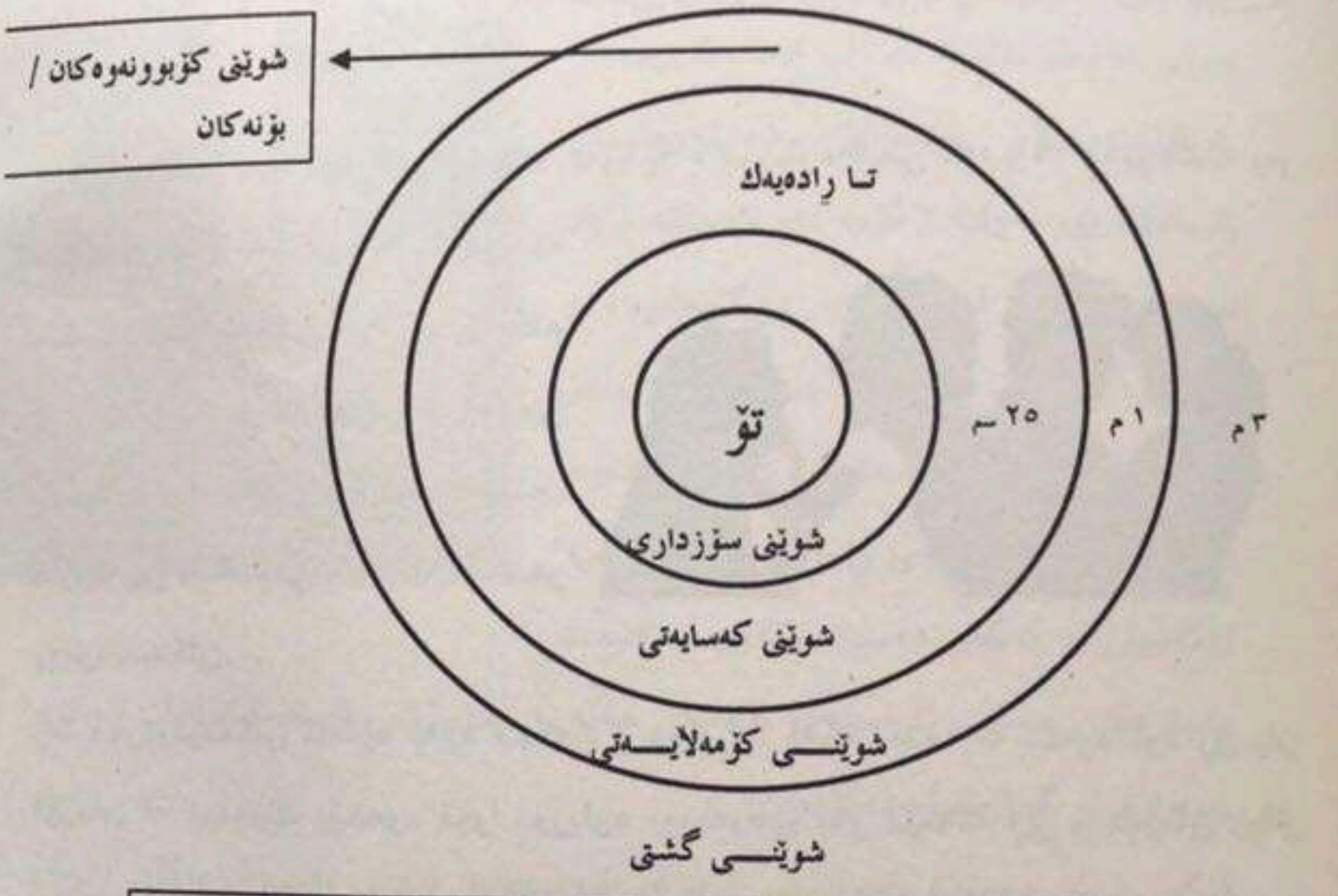
واتە نزیکی جوگرافی ، ئەویش بە سەرەتاترین هۆکار دەژمێردرێت بۆ دروست بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ، چونکە چەند کەسەکان لێك دوورین ، ئەگەری دروست بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی کەمتر دەبێت.

لە یەکێك لە توێژینەوەکانی (فستنجەر) ، دەری خست ئەو قوتابیانەی کە لە ژوورەکانی تەنیشت یەك دەژیان پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانیان بەهێزتر بوو ، بە بەراورد لەگەڵ ئە و قوتابیانەی کە ژوورەکانیان لێك دوورە ، ئەو قوتابیانەی لە یەك نهۆم دەژیان پەوەندیەکانیان بە هێزتربوو بە بەراورد لە گەڵ قوتابیانی نهۆمەکانی تر ، ئەو قوتابیانەی نزیك دەرگا سەرەکیەکان دەژیان پەوەندیان بەهێزتر بوو لە گەلە قوتابیەکانی تر بە بەراورد لەگەڵ ئەو قوتابیانەی لە ژوورە دوورەکان دەژیان .

لە توێژینەوەکی تر کە (سومەر) ئەنجامی دا ، بۆی دەر کەوت مرۆڤ هەست بە نا ئارامی دەکات کاتێ یەکێکی بێگانە لە نزیکی دادەنیشێت ، چونکە سنووری تایبەت بە کەسەکە دەبەزەێنێت ناوی لێنا پێگەی تایبەت (الحيز الشخصی) ، واتە ئێمە سنوور بۆ ئەو کەسانە دادەنێین کە ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین ، قبولیشمان نییە بە بێ ڕەزامەندیمان ، هیچ کەسێك ئەم سنوورە ببەزێنێت ، بۆیە کەسی بێگانە مافی هاتنی ناو ئە بازنەیەی نییە ، کە بۆ خۆمانمان داناوە .

بۆ روونكرنەوەیەكی زیاتر سەرج بدە ئەم نەخشەیەی خوارەوە :

ئەو شوێنەی تەنها بوار بە پەیوەندی یەك لایەنە قەبوڵ



نەخشەی ژمارە – ١٦– بۆچوونی سۆمەر لە سەر سنووری پەیوەندیەكان

٢- دووبارەبوونەوەی بینین :

ئەگەر چی ئەم بۆچوونە لامان باوە كە ئەوەی بەردەوام لەبەرچاومانە هەردەم دێنە بیرمان كاتێك نیازی ئەنجامدانی هەر چالاكیەكی كۆمەڵایەتی دەبێت ، رەنگە یەكێك لە هۆكارەكانی بگەرێـەوە بۆ هەستكردنی تاكەكان بە ئاشنایی لە

گەڵ ئەو کاسانەی کە زۆر پەیوەندیان لەگەڵ دا دەکەن و ئامادەبوونیان لە بیر . بۆ دەکریّ بڵێین ئەم دووبارەبینینە دەبێتە هۆی ئەوەی کارلێکردن بە هێزتر بێت لە نێوان تاکەکان ، ئـەمەش وا دەکات سـۆز و خۆشەویستی بەردەوام لە زیاد بوون دا بێت .

ئەوەی جێگای سەرنجە لە بارودۆخە ئەوەیە ، دووبارە بینی کەسەکە پەیوەستە بەو هەستەی کە لەگەڵی دا درووست دەبێت واتە ئەگەر سەرەتای ئەم پەیوەندیە بە رق لیّ بوونەوە دەستی پێکرد ، ئەوا دووبارە بینین کاریگەری نێگەتیفی دەبێت لە سەر پەیوەندیەکان.

زانا دەروونزانەکان ئاماژە بەوە دەکەن و دەڵێن ، ئەگەر ئێمە لە سەرەتاوە ڕق یان قێزمان لە دیمەنێك بێتەوە ئەوا دووبارە بوونەوەی ئەو دیمەنە ڕق و قێزمان زیاتر دەکات ، پێچەوانەش ڕاستە ئەگەر کەسێك یان دیمەنێکمان لا خۆشەویست بوو ، دووبارە بوونەوەی دەبێتە مایەی نزیك بوونەوە و خۆشەویستی بۆی .

لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکان وێنەی هەندێ کەسانی ناسراو نیشانی کۆمەڵێك دا ، وەهەمان وێنەیان نشاندا بەڵام چۆن لە ئاوێنە دەر دەچن ، بینرا کۆمەڵەکە مەیلی بینین وێنەی کەسەکان دەکرد چۆن خۆیان لە ڕاستی دەیانبینن ، نەك چۆن لە ئاوێنە دەردەچن .

٣- لێکچوون :-

یەکێك لە هۆکارەکانی نزیك بوونەوە لە نێوان کەسەکان ، ڕێژەی لێکچوونیانە ، ئەو لێکچوونەش دەبێتە هۆی دروست بوونی مەیلێك لە نێوان کەسەکان .

لێکۆلینەوەکان هەندێ دەرئەنجامیان خستۆتە روو لەوانە (ئێمە لەو کەسانە نزیك دەبینەوە کە لە جۆری بیرکردنەوەمان نزیکن ، ئێمەش هەرچەند سووربین لە سەر ئاراستەکانمان ئەوا هەوڵی دوورکەوتنەوە دەدەین لەو کەسانەی ڕای جیاوازیان هەیە لەگەڵمان ، ئەگەر هەست بکەین سیاسەت مەدارەکان هەمان ئاراستەی ئێمەیان هەیە ، چاوپۆشی لە قسەکانەیان دەکەین کە جیاوازە لە گەڵ ئاراستەکانمان) .

لێکچوونیش دەبێتە ئامرازێکی هاندەر بۆ دروست بوونی پەیوەندییەکان لە بەر ئەو هۆیانەی خوارەوە :

أ- لێکچوون ڕێ خۆشکەرە بۆ چالاکی هاوبەش .

ب- ئەو کەسانەی هاوڕان لەگەڵمان ، وامان لێدەگەن ڕێزمان بۆ خودی خۆمان زیاتر بێت .

پ- لە بەر ئەوەی مرۆڤ لوتبەرزی تێدایە ، وا هەست دەکات ئەوکەسەی هاوڕایە لەگەڵی کەسێکە شایەنی ڕێز و ستایشە .

ت- ئەو کەسانەی هاوڕان لە سەر پرسە جیاجیاکان بە ئاسانی کۆك دەبن.

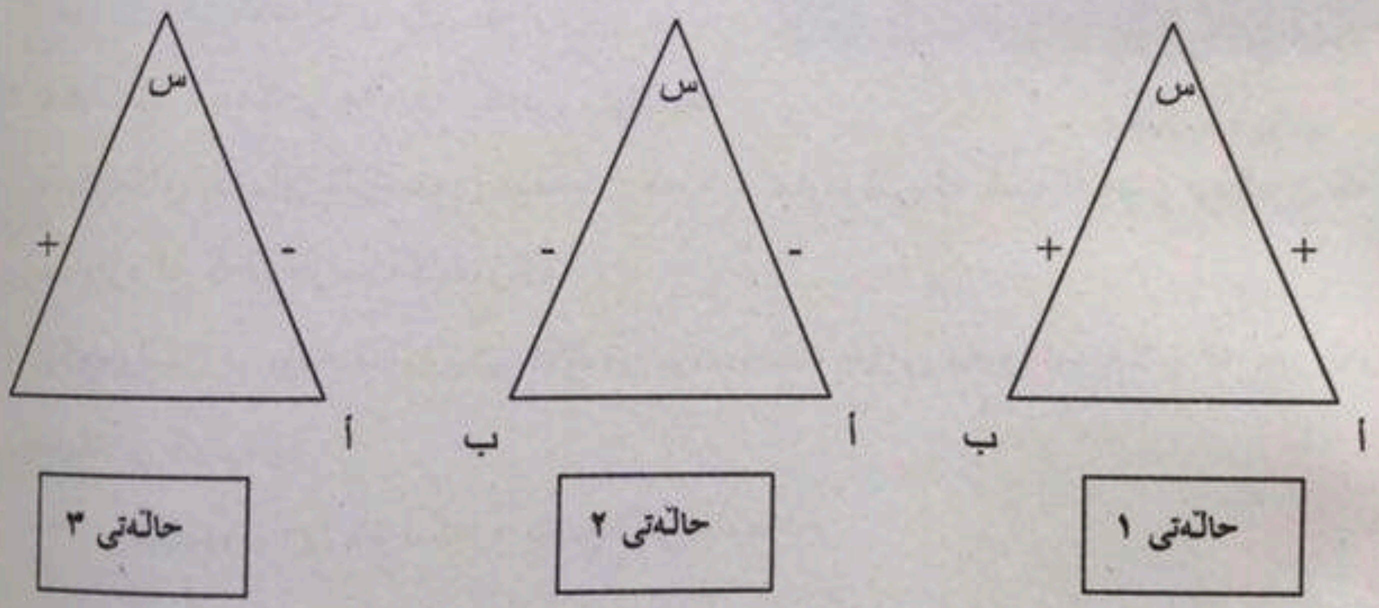
ج- گریمانەی ئەوە دادەنێین ئەوانەی لە گەڵمان هاوڕان ئێمەیان خۆش دەوێت ، بەرامبەر بەمەش ئێمەش ئەوانمان خۆش دەوێت .

لەم بوارەشەوە (**بیردۆزی هاوسەنگی**) وای بۆ دەچێت خەڵك حەز دەكەن بگەنە ئادیایەكی ڕوون و ڕێك وگونجاو لە گەڵ جیهانی دەوروبەریان و بۆ ئـەم مەبەستـە (٣) بیرۆكەیان دانا ، ئەویش :

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای پۆزەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای نێگەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) ڕای جیاوازیان هەبوو واتە یەكێكیان ڕای پۆزەتیڤ هەبوو بەرامبەر بە (س) و ئەوەكەی تر نێگەتیڤ ئەوا ڕقیان لە یەكتر دەبێتەوە .



نەخشەی ژمارە – ١٧ – بیردۆزی هاوسەنگی سەبارەت بە پەیوەندیە كۆمەڵایەتیەكان

٤- سەرنج ڕاكێشانی جەستەیی :

زۆر بەڵگە هەن جەخت لە سەر بوونی چەند بیرۆكەی گشتی سەبارەت بە كاریگەری جەستە لە سەر سەرنج ڕاكێشان ، و هەندی بۆ چوونی گشتی هەیە لە سەر كەسی (

جوان) بۆ چوونەکـانیش بۆ نمونە (نەرم ونیانن ، بەهێزن ، کراوەن ، قسە خۆشن .. هتد) .

هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان دەریان خست ، ئەو کەسانەی ڕوخساریان جوان وسەرنج ڕاکێشە و لە دادگا بە تاوانێك دادگایی دەکرێن ، هەلی دەر چوونیان زیاترە لە وکەسانەی شێوەو ڕوخساریان جوان نییە ! ، بەڵام کاتێ بە تاوانی فێل و قۆلبڕین دادگایی دەکرێن سزایان لە سەر دەسەپێندرێت .

٥- ئارەزووی هاوبەش :

بە پێی بۆ چوونی هەندێ لە دەروونزانەکانی بواری پەیوەندی ، مرۆڤ حەز دەکەین پەوەندیان لەگەڵ ئەو کەسانە هەبێ کە ستایشان دەکەن لە شوێنە جیاجیاکان ، دەرئەنجامی لێکۆلینەوەکان وای بـۆ دەچـــن ، (ئێمە ئەو کەسەمان خۆشتر دەوێت کە لە یەکەم جار ڕقمان لێ بوو ، دواتر خۆشمان ویستوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە یەکەم جارەوە خۆشمان ویستوە ، بەهەمان شێوە ڕقمان لە کەسێك زیاتر دەبێتەوە کە یەکەم جار خۆشمان ویستووە پاشان ڕقمان لێ بوویتەوە ، بە بەراورد لەگەڵ کەسێك لە سەرەتاوە ڕقمان لێی بووە) .

٦- تـــەواوکـــردن :

هەسکردن بە کەمی بە پێ بۆ چوونی ئەدلەر حاڵەتێکی سروشتیە وە مرۆڤ پێویستە هەست بە کەمی بکات بۆ ئەوەی بەردەوام لە هەوڵی پڕکردنەوی ئەم هەستەدا بێت ،

هەر بۆیەش مرۆڤ بەردەوام لە هەوڵدان دایە بۆ ئەوەی قۆناغێکی باشتر لە ژیادا بەدەست بێنێت . رەنگادنەوەی ئەم حاڵەتەش لەژیانی کۆمەڵایەتی تاك هەست پێدەکرێت ، لە دەرئەنجامی ئەو هەستە پەیوەندیمان لە گەڵ کەسانی تر دروست دەبێت لە سەر بنەمای تەواوکردنی یەکتر. واتە مرۆڤ کاتێ هەوڵی دۆزینەوەی هاوبەشەکەی ژیانی دەدات هەوڵ دەدات ئەو کەسە بدۆزێتەوە کە پێی وایە ئەو دەبێتە تەواوکەری ژیانی . وە ئەم حاڵەتە هەردوو رِگەز دەگرێتەوە ، بۆ نمونە ئەو ئافرەتانەی حەزیان لێ یە کۆنترۆڵی خێزان بکەن و بەشێوەیەکی دایك سالارانە مامەڵەبکەن ، شوو بەو پیاوانە دەکەن کە حەزیان لە ژێردەستی یە ! ، پێچەوانەش راستە .

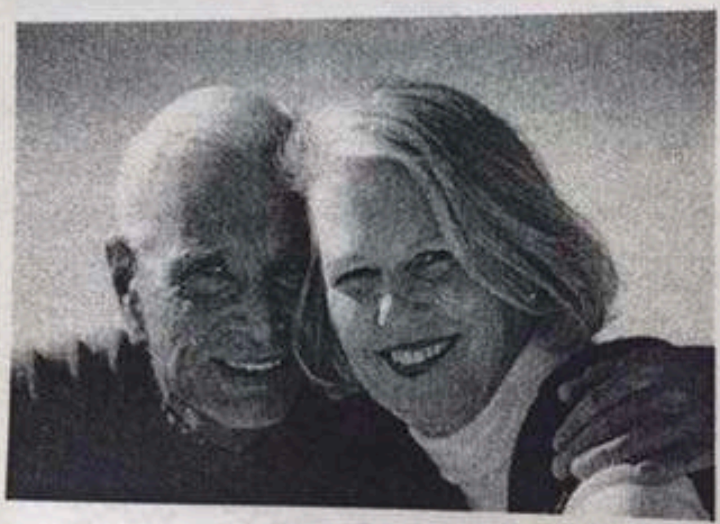
٧- لێهاتوویی :

رێزگرتن لە خود وەك پێویستیەك لە پێویستەیکانی مرۆڤ گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ تێروانینێکی پۆزەتیف بۆ خود، بۆیە تاکەکان هەوڵدەدە ئەم رێزە بەدەست بێنن لە رێگەی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی جیاجیا کە لە لایەن کەسانی تر جێگای رێزو سەرنجە ، ئەم حاڵەتەش پەیوەندیەکانما دەگرێتەوە . واتە مرۆڤ بە سروشتی کۆمەڵایەتی خۆی حەز دەکات لە کەسانی جێگای بایەخ بن لە بوارە جیاجیاکان ، چونکە بوون لە گەڵ ئەم جۆرە کەسانە هەستکردن بە شانازی لە ناخ درووست دەکات وە رێزی خۆدی کەسەکە زیاد دەکات ، رەنگە هۆکارەکەی ئەوەبێت ، مادەم ئەو لەگەڵ کەسێکی تایبەت پەیوەندی هەیە کەواتە ئەویش کەسێکی تایبەتە.بۆیە دەتوانین بڵێین ئێمە حەز ومەیلمان بۆ ئەو کەسانە زیاترە کە لە کەسە ئاساییەکان

بەتواناترن ، وێنەمە خۆشەویستی ومەیلمان زیاتر دەبێت کاتێ کەسەکە هەڵە دەکات ، چونکە ئەو هەڵەیە بۆ مان دەسەلمێنێت کە ئەو کەسە مرۆڤە قابیلی هەڵەکردنە ، ئەمەش بە پێچەوانەی کەسی ئاساییە چونکە کاتێ کەسێکی ئاسایی هەڵە دەکات هەڵەکەی بە لاوازی و بێتوانایی دەژمێرین . و ئەوەی شایەنی باسە ئەم بۆچونە زیاتر پیاو دەگرێتەوە بە بەراورد لە گەڵ ئافرەت .

بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان :

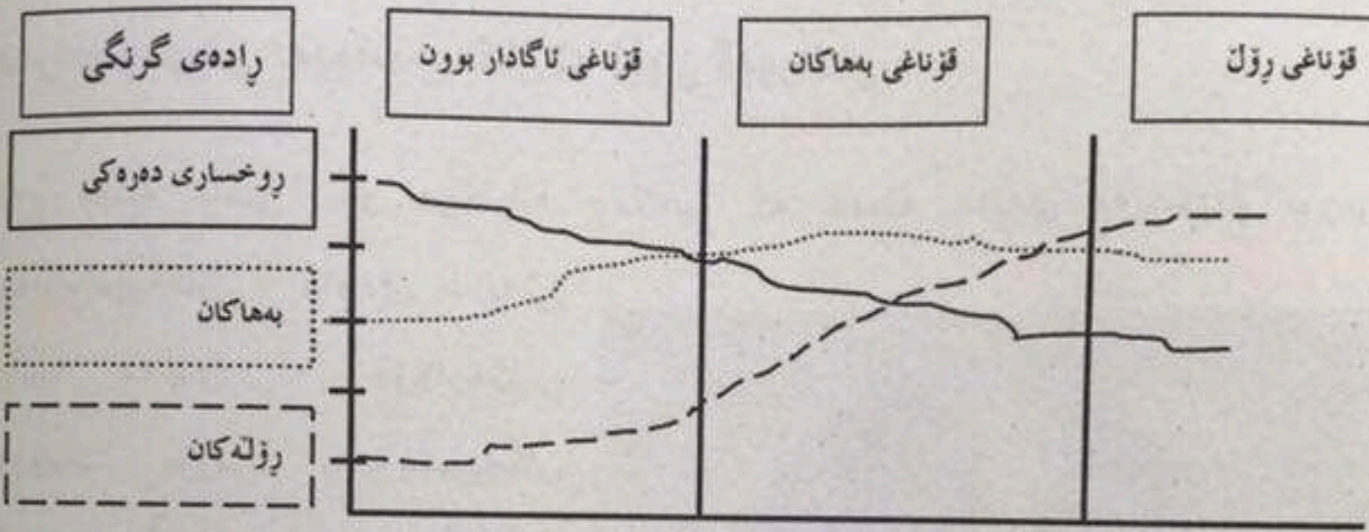
لەم بەشە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەبنە مایەی بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، ئەوەی شایەنی باسە هەندێ لە هۆکارەکانی دروست بوونی پەیوەندییەکان هەمان هۆکارن بۆ بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، لەم بوارە چەندین بۆ چوون سەبارەت بە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان دەخەینە ڕوو لە وانە: -



١- تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی) :

لە لێك مورستین وای بۆ دەچێت پەیوەندییە سۆزیەکان بە چەند قۆناغێك تێدەپەڕن ، نزیك بوونەوە لە سەر بنەمای ڕواڵەتی دەرەکی دەست پێدەکات (جوانی ڕوخسار) پاشـــان دەچێتە قۆناغی (بەهـاکـان) واتە لێکچوونی بەهاکان و بیروباوەڕ لە نێوان دووکەسەکە گرنگی زیاتری دەبێت لە ڕوخسار ، پاشان دەچێتە قۆناغی ڕۆڵ

ئەویش قۆناغێکە هەردوولا ئەرکەکانی خۆیان دەزانن ، ئەو ڕۆڵە کەپێی دەدرێت لە کاتی بوونی پەوەندیەکە ، لەگەڵ ئەوەی هەرسێ هۆکار گرنگی خۆیان هەیە لە دروست بوونی پەیوەندیەکە ، بەلاّم لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی پەیوەندی ، هۆکارێك لە هۆکارەکان گرنگی تایبەتی خۆی دەبێت . بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر سەیری ئەم نەخشەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٨ – قۆناغەکانی پەیوەندی بە پێی مۆرستین

٢- بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەلاّیەتی :

زانا (هۆماز) دامەزرێنەی ئەم بیردۆزە وای بۆ دەچێت ئێمە سەیری پەیوەندیە کۆمەلاّیەتیەکانمان دەکەین لە سەر بنەمانی (ڕادەی قازانجمان) لەم پەیوەندییە ، پاش ئەوەی تێچووەکەمان لێ دەرکرد ، چەند تێچووی کەم بێت و قازانجی زۆر بێت ، پەیوەندییەکەمان بە هێزتر دەبێت ، بە

بۆ چوونی ئەم بیردۆزە ، مرۆڤ بوونەوەرێکی خۆویستە ، پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی لە سەر بنەمای بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی دەبێت .

٣- بیردۆزی داد پەروەری :

ئەم بیردۆزە گرنگی بەو باردۆخە نادات کە پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکە لەسەری دروست

بووە ، بەلکو گرنگی بەو بارودۆخە دەدات کە پاش ئەنجامدانی پەیوەندیەکە ڕوودەدات ، دەرئەنجامەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە دەرئەنجامەکان لە پە یوەندیەکانمان لە دواڕۆژدا کاریگەری لە سەر هەست سۆزمان دا دەبیت ، بۆ نمونە (ئێمە هەست بە نارەحەتی ناکەین ئەگەر هاتو بەخشینمان لە وەرگرتنمان زیاتر بوو ، بەلام ئەگەر ئێمە بەردەوام بەخشینمان زیادکرد و بەرامبەر وەرگرتنمان کەمتر بوو لەو کاتەدا لە پەیوەندییەکەمان هەست بە نارەزایی دەکەین)

٤- بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەلایەتی :

لە لێکۆلینەوەیەك (بص ١٩٨٩) ئەنجامی دابوو لە سەر (٣٧) کلتووری جیاجیای کە نمونەی (سامپلی) لێکۆلینەوەکە (١٠٠٠٠) کەس بوو ، لە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بۆ چوونی نێرەکان لە بوونی مندال ، مانەوەی

ڕەچەلەکیان پەیوەستە بە هەلبژاردنی ئافرەتی تەمەن بچووك و خاوەن تەندروستیەکی تەواو ، بۆیە پێوەری هەلبژاردنی هاوسەر پەیوەستە بە تەمەن و تەندروستی جەستەیی ، لە بەرامبەر ئەوەش بۆ چوونی ئافرەتەکان ، هەلبژاردنی

پیاو پەیوەستە بە توانینى كـردنەوەى ماڵ و تـواناى بەخێو كردنى خێزان ، واتە ئەو پیاوەى لە رووى ئابوورى بەتواناتریێت ، سەرنج ڕاكێشتر دەبێت بۆ پێكهێنانى ژیانى هاوسەرى و بەردەوامى ژیان لەگەڵى دا زیاترە ، بەڵام ئـەم بۆچوونە ڕەخنەى لێگیرواە چونكە ئەگەر ئافرەت هەلى كاركردنى هەبێت ، ئەوا مەسەلە ئابوورییەكە نابێتە ئاستەنگ بۆ هەڵبژاردنى هاوسەر ، لـە هەندى كلتوریـش وەك وڵاتى (سنیغال) ئافرەت بە مولكى پیاو دەژمێردرێت ، بۆیە جوانى ئافرەت وەك كلتور سەیر دەكرێت ، واتە هەڵبژاردنى ئافرەت لە سەر بنەمایەكى كلتوریە نەك بایۆلۆژى ٠

٥- ڕۆڵى لێكچوویى لە بەردەوام بوونى پەیوەندییەكان :

لە دەرئەنجامى هەندێك لە لێكۆڵینەوەكان دەرچووە ئەو هاوسەرانەى لێكچوونیان هەیە لە بیرو بۆچوونەكان وحەزو ئارەزووەكانیان و ئەوشتانەى ڕقیان لێ دەبێتەوە ، هەلى بەردەوامى پەیوەندیەكانیان زیاترە لەو كەسانەى لێك ناچن ، لە لێكۆلینەوەیكدا كە لەسەر (٢٣١) هاوسەر كرابوو ، لـەوانەى پاش دووسـاڵ لـە ژیانى هاوسەرگیریان لـێك جیابووینەوە (٤٥٪) هاوسەرەجیابووەكان ئاماژەیان بەوە كرد ، هۆكارى جیابوونەوەیان دەگەڕێتەوە بۆ بوونى جیاوازى لە حەزو ئارەزوو وئاراستەو و بیروباوەڕیان ، لەم بوارەشدا (لویس و سبانیر) دەڵێن سێ بنەماى سەرەكى هەیە بۆ بەردەوامى پەیوەندیەكان لە نێوان هاوسەران ئەوانیش :

أ- ئەو پاداشتەى لە كارلێكردنى هاوسەرگیرى دەست دەكەوێت .

ب- ڕازی بوون لە سەر شێوازی ژیان (اسلوب الحياه)

ت- تەواویی سەرچاوەی کەسایەتی و کۆمەڵایەتی .

بە بۆچوونی ئەم دوو زانایە ، دەستەبەرکردنی ئەم بنەمایانە لە نێوان هاوسەران هەلی بەردەوامی ژیانیان زیاتر دەکات .

تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نیوان گەورەکان :

بێگومان پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە هەموو شێوەکانی پەیوەندییەکی زۆر ئاڵۆزە ، لە کاتی دروست بوونی و بەردەوام بوونی تا دەگاتە نەمانی ، چونکە خودی پەیوەندیەکان بە چەند پرۆسەی جیاجیادا دەڕۆن و چەندین گۆڕانکاری بەسەردادێت ، بە تایبەتی کاتێ دەگاتە دوایین قۆناغی ، ئەویش تێکچوونی

پەیوەندییەکانە ، هەر بۆ ئەم مەبەستەش (دك ١٩٨٨) دەڵێت ، پچڕانی پەیوەندییەکان بە تەنها کارێکی زەحمەت نییە ، بەڵکو چەندین توخم وفاکتەری جیاجیای لێ دروست دەبێت، لەکۆتایی هەموو یان بەیەکەوە دەبنە پچڕان لە پەیوەندییەکان ، لە دەرئەنجامەکەی بۆ هەردوو لا دەبێتە مایەی ئازار .

تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکاندا :

زاناکانی بواری دەروونزانی چەندین تیۆرو بۆچوونی تایبەتیان دانا بۆ هەنگاوەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان ، مەبەست لە دانانی ئەم تیۆرانە زانینی قۆناغەکانە بۆ ئەوەی ڕێگەچارە بۆ کێشەکان دابنرێت ڕێنمایی گونجاو بدرێتە هاوسەرەکان و هەوڵی بنیادنانەوەی پەیوەندییەکە بکرێت ، لەم تیۆرانەش :

تیۆری (لی 1984) :

زانا (لی ١٩٨٤) وای بۆ دەچێت تێکچوونی پەیوەندییە ڕۆمانسیەکانی پێش پێکهێنانی پرۆسەی هاوسەرگیری بە پێنج قۆناغ دا تێدەپەڕن ئەوانیش :

أ- هەردوولا درك بە نزمبوونی ئاستی پەیوەندییەکانیان دەکەن .

ب- دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان .

ت- ئاڵوگۆڕی بۆچوونەکان سەبارەت بە خراپی پەیوەندییەکان .

پ- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

ج- کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکان لە کاتی سەرنەکەوتنی گفتوگۆ .

لە دەر ئەنجامی راپرسیەك کە لە سەر (١١٢) کەس ئەنجام درابوو لەوکەسانەی پەیوەندیەکانایان تێك چووە ، دەرکەوت قۆناغی دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان ، لە ناخۆشترین قۆناغەکان بوو ، چونکە هەردوولا دووچاری گرژیەکی زۆر بوونەوە .

تیۆری (دك 1988) :

زانا (دك ١٩٨٨) بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ تێکچوونی پەیوەندییەکان ، پێی وایە تێکچوونی پەیوەندییەکان بە چەند قۆناغ دا دەڕوات ، قۆناغەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

أ- قۆناغی شاراوە : لەم کاتەوە دەست پێدەکات ، کاتێك یەکێك لە هەردوولا هەست دەکات ناتوانێت چیتر بەردەوام بێت لە پەیوەندییەکەی ، لە دەرئەنجام وای لێدێت هەموو رەفتارەکانی کەسی بەرامبەر دەخاتە ژێر چاودێری وە جەخت

لە سەر لایەنی نێگەتیفی ڕەفتارەکان دەکات ، کاتی بیرکردنەوەی لە کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکەی بیر لە ڕادەی زیان و سوودەکانی جیابوونەوە دەکات ، (دك) ناوی لەم قۆناغە ناوە قۆناغی شاراوە ، چونکە هەموو لێکدانەوەکانی کەسەکە تەنها لە هزری خۆی دەبێت و لە ڕەفتاری دەرناکەوێت .

ب- قۆناغی دەربڕین : لەم قۆناغەدا کەسی بێزاربوو بڕیار دەدات ناڕەزاییەکانی دەرببڕێت ، وە لەم حاڵەتە گفتوگۆ دەست پێدەکات بۆ ئەوەی کۆتایی بە لێك حاڵی نەبوونیان بهێنن و پەیوەندییەکە چاك بکەنەوە ، ئەگەر گفتوگۆکان سەرکەوتو نەبوو ئەوە دەچێتە قۆناغێکی تر .

ت- قۆناغی کۆمەڵایەتی : بۆیە پێ دەوترێت قۆناغی کۆمەڵایەتی ، چونکە لە کاتی نەهێشتنی پەیوەندییەکە ڕەچاوی بەها کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت، ، لەم قۆناغەشدا هەوڵدەدرێت کێشەکان لە سەر ئاستی خزم وهاوڕێیان چارەسەر بکرێت ، تیایدا هەردوو لا هۆکاری کێشەکە دەخەنە ئەستۆی بەرامبەر ، هەوڵ دەدات خۆی بێ تاوان نیشان بدات ، لەم کاتەدا (گرووپی بەرپرس) دێنە ناوکێشەکە بەمەبەستی دانانی چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکان ، ئەگەر ئەم گرووپە لە چارەسەری کارەکانی سەرکەوتوو نەبوون ، ئەوا کێشەکە دەچێتە قۆناغێکی تر .

پ- قـۆناغـی پچـڕانی پەیوەندی : ئەم قۆناغە لەو كاتە دەست پێدەكات كاتێ هەردوولا باوەریان بەوە دەبێت ، هیچ ئومێد لە پەیوەندییان نەماوە ، داوای پچڕانی پەیوەندی نێوان دەكەن.

دوای جیابوونەوەیان هەر یەك لە لای خۆی هەوڵ دەدات سەبارەت بە هۆكاری جیابوونەوەی چیرۆكێكی تایبەت بۆ خۆی دابرێژێت ، بە جۆرێك كەسی بەرامبەری بۆ ئەم پچڕانە تاوانبار دەكات ، هەریەك لە دوولایەنەكە هەوڵ دەدەن بە كەمترین زیان لە بارودۆخەكە دەربازبن و هەوڵدەدەن رێز و حورمەتی خۆیان بپارێزن ، بۆ ئەوەی پێگەی كۆمەڵایەتی خۆیان لە دەست نەدەن .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم چیرۆكانەی لە كۆتایی هەر پەیوەندییەكدا دروست دەبێت ، بەشێكی گرنگە لە سایكۆلۆژیای پەیوەندی ، چونكە یارمەتی كەسەكە دەدات بۆ ئەوەی لە كێشەكە دەرچێت و پەیوەندییەكی نوێ دروست بكات .

تیۆری (ڕازبۆلت ١٩٨٧) :

زانا (ڕازبۆلت ١٩٨٧) بۆ چوونێكی دانا بۆ نەمانی پەیوەندی ، بەچوار قۆناغ دەست نیشانی كرد :

أ- دەرچوون (واتە وازهێنان لە پەیوەندییەكە)

ب- پشتگوێخستن (واتە پشتگوێخستنی پەیوەندییەكە)

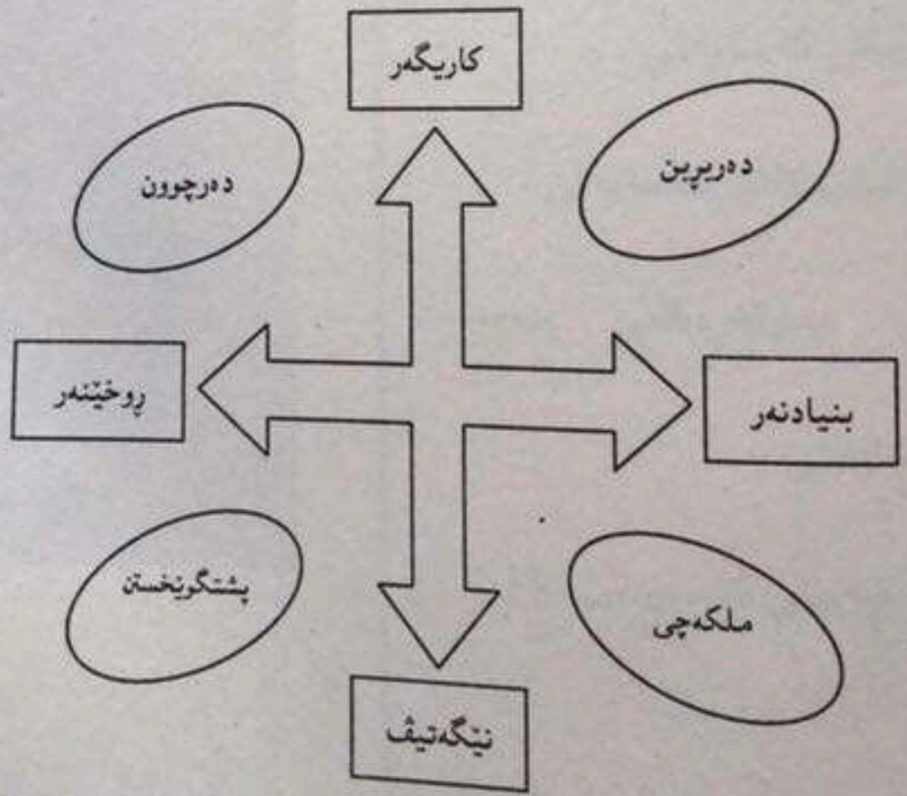
ت- دەربڕین (واتە دەربڕینی خەمەكان)

پ- وەفایی (واتە مانەوە لە سەر پەیوەندییەکە وە قبولکردنی باردۆخەکە و ئارام کرتن لەسەر ڕەفتاری کەسی بەرامبەر)

وسەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردنی لە گەڵ ئەو کێشانەی دووچاری کەسەکان دەبێتەوە لە کاتی پەیوەندییان ، (ڕازبۆلت) پێی وایە چوار ستراتیژی هەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان ئەوانیش :

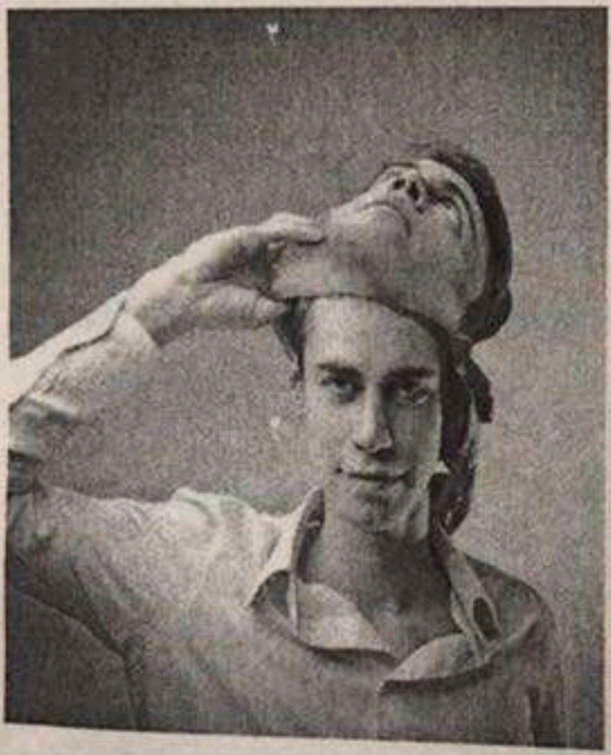
- دوو ستراتیژی کاریگەر بۆ بەنگاربوونەوەی کێشەکان ئەویش ، دەرچوون لە پەیوەندییەکە و ڕەخنە وناڕەزایی لە سەر ڕەفتار کەسی بەرامبەر.
- دوو ستراتیژی نێگەتیڤ بۆ بەرنگاربوونەوەی کێشەکان ئەویش ، ملکەچی و پشتگوێخستنی کێشەکانە.

رازبۆلت بۆ ئەوەی کاریگەری ستراتیژیەکان بخاتەروو ئەم نەخشەیەی خستە ڕوو :



نەخشەی ژمارە - ١٩ - بۆ چوونی زانا (رازبۆلت) بۆ ستراتیژیی بەرنگاربوونەوەی کێشە

بەشی نۆیەم



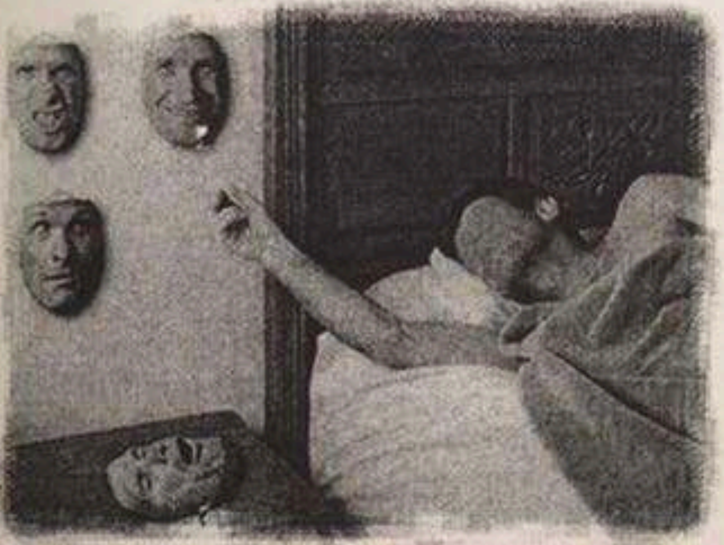
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- پێناسەی چەمکی کەسایەتی .
- خستنەرووی تیۆرەکانی کەسایەتی .
- خستنەڕووی هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی .
- ئاشنابوون بە چەمکی کەسایەتی ساغ.

کەسایەتیی:

هەموو تایبەتمەندیەك لە تایبەتمەندیەکانی مرۆڤ وەك ، زیرەکی و توانستەکان و ئاستی ڕۆشنبیری ، خووەکان ، شێوازی بیرکردنەوە ، بیروباوەڕ ، ئاراستەکان ، حەز و ئارەزووەکانی و هاوسەنگی هەڵچوونی ، ترسەکان ، گرێ دەروونیەکان ،پرسە تایبەتەکۆمەڵایەتیەکان وەك ڕادەی ڕاست گۆیی و لێبووردەیی



، و تایبەتمەندیە جەستەییەکان ، وەك باڵای جوان و هێزی مرۆڤ بە بەشێك لە کەسایەتی دەژمێردرێت و لەڕێگەیەوە کەسایەتی تاکەکان هەڵدەسەنگێنین ، و هەموو ئەو هۆکارەکانی ئاماژەی پێکرا کەم تازۆر کاریگەرییان لە دروستکردنی کەسایەتی مرۆڤ هەیە.

بۆیە دەتوانین بڵێین پێناسەکردنی وشەی کەسایەتی کارێکی ئاسان نییە ، بۆیە زاناکانی بۆاری کەسایەتی چەندین پێناسەی جیاجیان دانا بۆ کەسایەتی ، ئەگەر لە سەرچاوەی وشەکە وردبینەوە ، دەبینین ئەم چەمکە لە وشەی یۆنانی کۆن هاتووە (Persona) واتە دەمامك (قناع) ، کە کاتی خۆی هونەرمەندەکان

دەموچاوی خۆیان پێ دا دەپۆشی بۆ کاری نواندن ، ئەم وشەیە لە بوارەکانی دەروون زانی بەکار هات و چەندین پێناسەی جیاجیای بۆ دانرا ، بە پێی جیاوازی

بۆچوونەکانی زانایان .

زانا (ئەلبۆرت) هەوڵی دا پێناسەکی تایبەت بەکەسایەتی دابرێژێت و توانی (٥٥) پێناسە کۆبکاتەوە ، بۆ سێ بەش دابەشی کرد (ئەو پێناسانەی جەخت لە سەر رواڵەتی مرۆڤ دەکات) و (ئـەو پێنـاسـانەی جـەخـت لـە سـەر ناوەرۆکی مرۆڤ دەکات) و (ئـەو پێناسـانەی جەخـت لـە سـەر هاوسەنگی کۆمەڵایەتی مرۆڤ دەکات) لە دەر ئەنجامی کۆکردنەوەی ئەم پێناسانە ئەلبۆرت توانی پێناسەیەکی گشتگیر بۆ کەسایەتی دابرێژی .

ئەویش ، کەسایەتی (ئەو رێکخستنە دەروونیە یە کە هەموو تایبەتمەندیەکان کۆ دەکاتەوە لە ئامادەباشی و تواناجەستەیی و هەڵچوون و درککردن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە ڕەفتاری گونجاو لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بە شێوەیەکی رێژەیی لە میانەی ڕەفتارە هاوشێوەکانی دەتوانین لە داهاتوو پێشبینی ڕەفتارەکانی بکەین.
پێکهاتەی کەسایەتی لە دوو فاکتەری سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (ژینگە × بۆماوە) واتە هەردووکیان بەیەکەوە کاریگەری لە سەر دروست بوونی کەسایەتی دەکەن .
ئەگەر ئێمە باسی کەسایەتی مرۆڤ بکەین ، سێ تەوەر دەربارەی مرۆڤ دەخەینە ڕوو ، ئەوانیش :

١- هەموو کەس لەم گەردوونە هاوشێوەنە لە هەندێ شت .

٢- لە هەندێ شت بە بەشێکیان دەچێت .

٣- لە بەشەکانی تریشی بەهیچ کەسێك ناچێت .

لە لایەکی ترەوە لێکۆڵەرەوەکانی بواری کەسایەتی ، هەوڵ دەدەن وەڵامی چەند پرسیارێك بدۆزنەوە لە وانە :

١- مرۆڤ چۆن ڕەفتار دەکات ؟ چۆن هەست دەکات ؟ چۆن بیردەکاتەوە ؟ .

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان کۆمەڵەکان دروست دەبێت ؟

٣- چۆن کۆمەڵگاکان لێك دەچن .

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە چەندین تیۆری تایبەت بە کەسایەتی سەری هەڵدا ، هەر یەکێکیان لە ڕوانگەیەکی تایبەت بۆچوونەکانی خستە ڕوو ، بۆ پێوانەکردنی کەسایەتی مرۆڤ پێوەری تایبەتی دانا ، لە گرنگترین تیۆرەکان :

یەکەم // تیۆری فرۆید :-

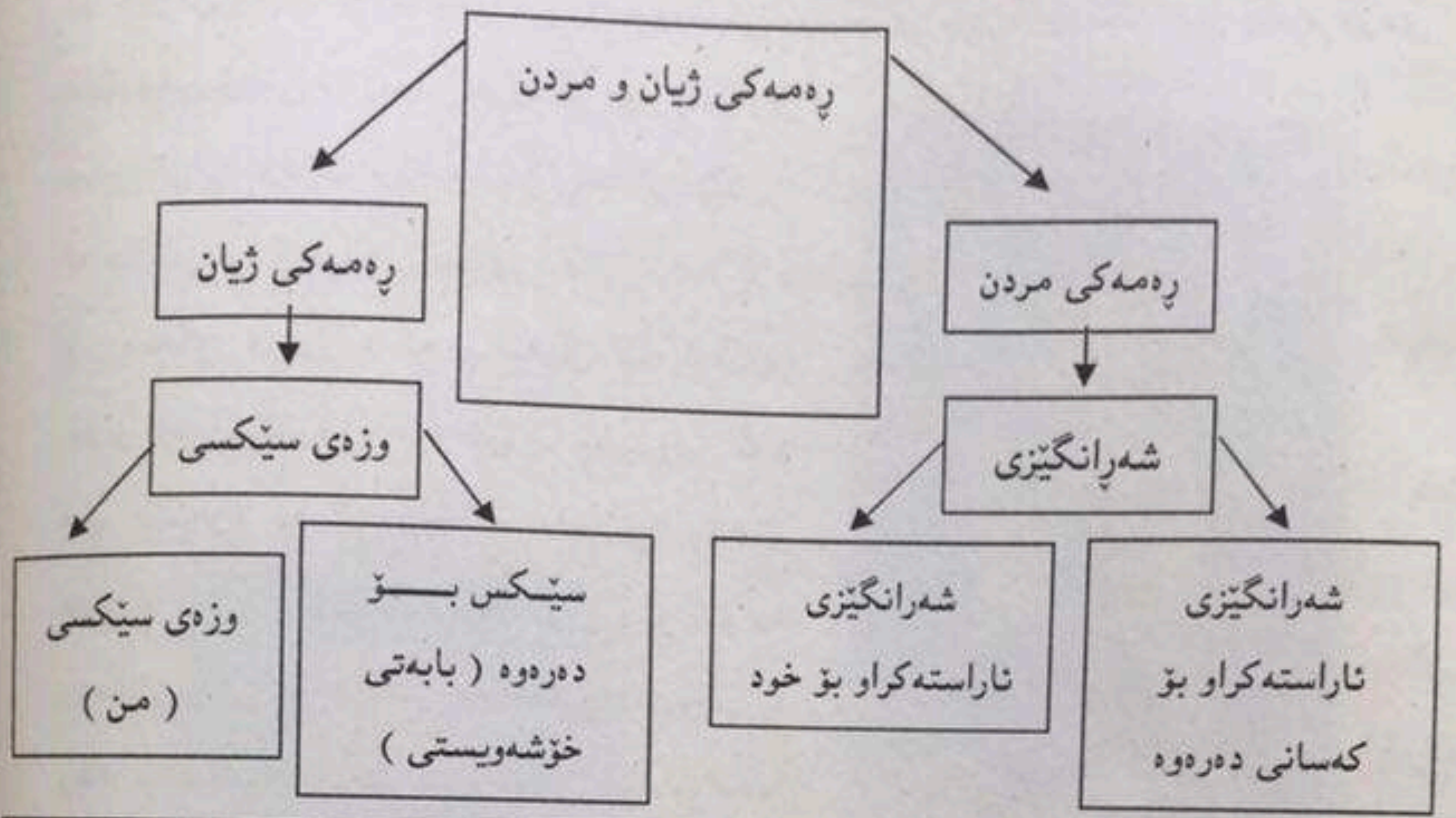
فروید بیرۆکەی خۆی دەربارەی کەسایەتی خستە ڕوو لە ڕێگەی مامەڵەکردنی لە گەڵ نەخۆشە دەروونیەکان ، پێی وا بوو نەست کلیلی تێگەیشتنی کەسایەتیە . عەقڵی مرۆڤیش وەك چیای بەفری ناساند ، نۆ بەشی لە ژێر ئاوە و تەنها یەك بەشی لە بەرچاو دیارە ، واتە ئێمە تەنها درك بە بەشێکی بچووکی عەقڵمان دەکەین و بەشی زۆریشی لێمان شاراوەیە.

فرۆید لەبیردۆزەکانی گرنگی بە ژیانی کۆمەڵایەتی و مێژوو دەدات ، بە بۆچوونی ئەو کەسایەتی بەرهەمی زنجیرەیەك ڕووداوە کە منداڵ لە ژیانی ناو خێزاندا ڕوو بە ڕووی ئەبێتەوە. هەندێ جار منداڵ لە هەندێ ڕووداو ناگا ، بە بێ تێنەگەیشتن بەسەری دا تێپەڕ نابێت ، بەڵکو لەو قۆناغەی گەشەی کەسایەتی دا تووشی وەستان (التثبیت) ئەبێ ، کە گەورەش بوو ئەم وەستانە ، تووشی جۆرەها باری دەروونی نائاسایی دەکات ، فرۆید ئاماژەی بە دروست بوونی گرێی دەروونی کرد لە قۆناغی منداڵی دا ناوی لێ نا (گرێی ئۆدیب و گرێ ئەلکترا و گرێی قابیل) هەر یەکێکیان لە بارو دۆخی تایبەت دروست دەبن .

بۆ چوونی فرۆید بۆ کەسایەتی بۆ چوونێکی بایۆلۆژی بوو ، چونکە پێی وابوو وزەی دینامیکی ژیانی دەروونی مرۆڤ لە دوو پاڵنەری سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (ڕەمەکی ژیان ، لە پاڵنەرەسێکسیەکان خۆی دەدۆزێتەوە) و (ڕەمەکی مردن ، لە پاڵنەری شەرانگێزی خۆی دەدۆزێتەوە) ، و فرۆید پێی وایە ئەم دوو پاڵنەرە بەر دەوام لە ململانێ دانە و بەچەند شێواز خۆیان دەخەنە روو ، بۆ نمو نە ڕەمەکی ژیان لە حاڵەتی نەخۆشی دەروونی ، وەك خۆشەویستی بۆ خود خۆی نیشان دەدا ، پاشان دەگۆرێت بۆ کەسانی دەرەوەی خۆی ، لەسەرەتاکانیدا لە گرێ دەروونیەکان خۆی دەدۆزێتەوە وەك (گرێی ئۆدیب) کە لەوێوە کوڕەکە خۆشەویستیەکەی ئاراستەی دایکی دەکات و باوکی وەك ڕکابەرێك سەیر دەکات لە خۆشەویستیەکەی بۆ دایکی .

لە حاڵەتی (ڕەمەکی مردن) کاتێ کەسەکە حاڵەتی ڕق و کینەکان ئاراستەی خودی خۆی دەکات ، پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ، ئەگەر ڕق و کینەکان ئاڕاستەی دەرەوەی خۆی بکات ، ئەوا لە ڕەفتاری شەڕانگێزی دژ بە کەسانی تر خۆی نیشان دەدات .

دەتوانین ئەم دوو ڕەمەکە بەم نەخشەیە شی بکەینەوە :



خشتەی ژمارە – ١٩ – شیکردنەوەی ڕەمەکی ژیان و مردن بە بۆ چوونی فرۆید

فرۆید پێی وایە شارەزایی و ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بە تایبەتی (٥) ساڵی یەکەم ، زۆر گرنگە بۆ پێك هێنانی کەسایەتی مرۆڤ و ئاماژەی بە پاڵنەرە نەستیەکان کرد لە گەڵ کاریگەری پاڵنەرە سێکسیەکان لە سەر کەسایەتی مرۆڤ .

پێکهاتەکانی کەسایەتی بە بۆ چوونی فرۆید :

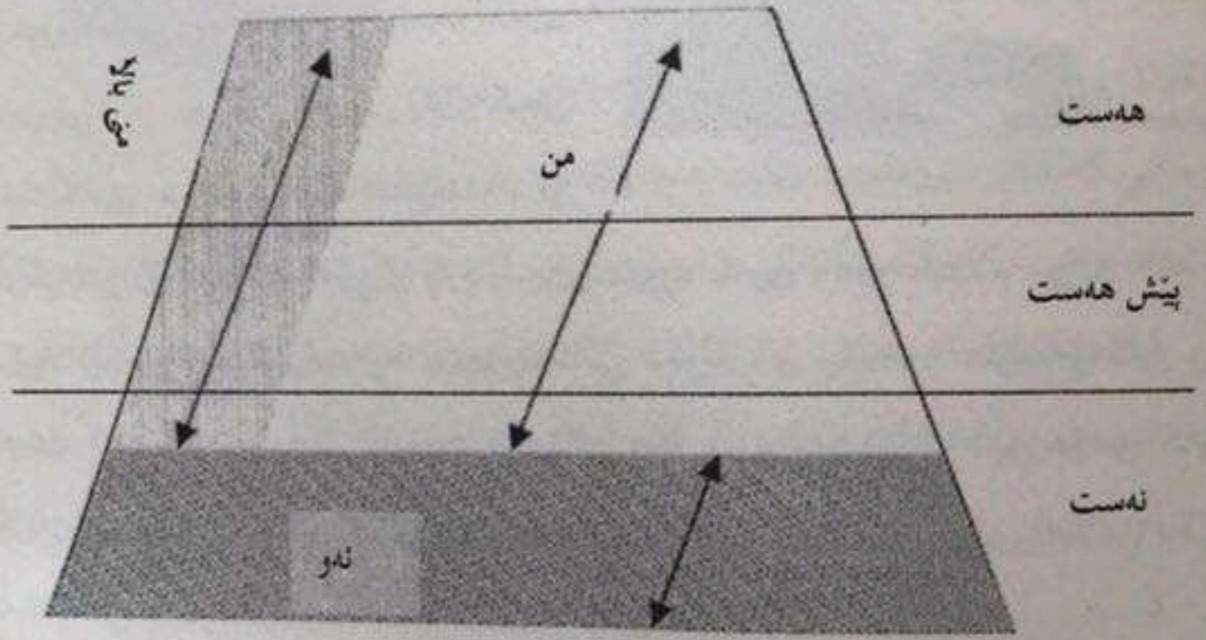
١- ئەو : بە سەرچاوەی هەموو حەز و ئارەزووەکانی مرۆڤە ، لە سەر بنەمای (تێرکردنی حە زو ئارەزوو دەڕوات) (مبدأ اللذة) وزەیەکی دەروونی بە کاردێنێت بۆ تێرکردنی هەردوو ڕەمەکی (مردن و ژیان) .

٢- من :- لە سەر بنەمای لۆژیك دەروات و هەوڵدەدات گشت یاساکانی مرۆڤانە جێ بەجێ بکات و پەیوەستە لە گەڵ واقع .

٣ – منی بالاً :– لە سەر بنەمای (بەهای ئاکاری بەرز) دەڕوات (مبدأ المثل) و گوزارشت لە هەموو ئەو بەها کۆمەلآیەتیانە دەکات ، کە بەمندالیەوە فێری دەبین و دەبێتە بەشێك لە ئاکارمان .

فرۆید وای بۆ دەچێت (ئەو و منی بالاً) بەردەوام لە ململانێ دایە و رۆلی (من) راگرتنی ئەو بالآنسەیە ، کاتێ ئەو بالآنسە تێك دەچێت مرۆڤ تووشی شلەژانی دەروونی دەبێت .

دەتوانین بۆ چوونەکانی فرۆید بۆ پێکهاتەی کەسایەتی بەم شێوەیە بخەینە روو



نەخشەی ژمارە – ٢٠ – پێکهاتەی کەسایەی بە بۆ چوونی فرۆید

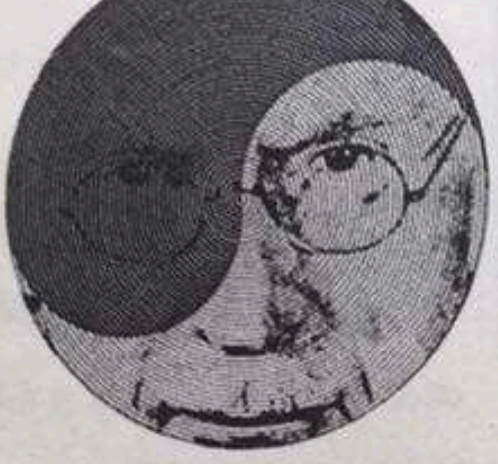
دووەم // تیۆری یۆنگ

یۆنگ یەکێك بوو لە دوو هاوەڵەنزیکەکانی فرۆید، لە سەرەتا دا زۆ بە بایەخەوە گرنگی بە بۆچوونەکانی فرۆید دەدا ، بە جۆرێك کە لە یەکەم چاو پێکەوتنی دا نزیکە ١٣ کاتژمێر گفتوگۆی لە گەڵ فرۆید کرد دەربارەی بۆ چوونەکانی سەبارەت بە شیتەلکاری دەروونی . یونگ بە زانایەکـی شیتەڵکاری دەروونی دەناسرێت ، بۆ ماوەیەکی زۆر وەك قوتابی و یاردەدەری فروید کاری دەکرد بەلأم دواتر ، لە تیۆری فرۆید جیابۆوە سەبارەت بە بۆچوونەکانی دەربارەی پاڵنەرە سێکسیەکان و هێزی نەست ، یونگ تیۆرێکی تایبەت بۆ خۆی دانا ، وە بەشێك لە تیۆرەکەی کەوتوبوە ژێربیرو باوەڕی بە ئەفسانە و ئایینە کۆنەکان ، لە گرنگترین بۆچوونەکانی دەربارەی کەسایەتی بیرتییە لە :

١- منی هەستیی : ئەم پێکهاتەی بەراورد دەکرێت بە (من) لای فرۆید ، بەلأم جیاوازیەکە (منی هەستی) بەتەواوی هەستییە بەلأم (من) لای فرۆید بەشێك هەستی و بەشێك نەستی تێدایە .

٢- نەستی کەسیی : ئەم پێکهاتەی بەراورد دەکرێت بە (پێش نەست) لای فرۆید ، لە شارەزاییەکانی ڕابردوو و پێشبینیەکانی داهاتوو پێك دێت ، بۆیە لە هەستی مرۆڤ نابێت ، بەلأم کەسەکە پاش هەوڵدانێك دەتوانی زانیاریکان بێنیتەوە یاد ، پێشبینیەکانی بە شێوەی خەون دەبیندرێت .

٣- نەستی گەلەكیی (كۆمەڵ) : یۆنگ ئەم پێكاهەتەیەی داناوە ، بە بۆچوونی ئەو نەستی گەلەكیی گشتییە لە نێوان هەموو كەسێك ، چونكە یەكێك لە بنەماكانی بۆ ماوەییە ، بە درێژایی تەمەنی مرۆڤایەتی لە نەوەیەكەوە بۆ نەوەیەكی تر دەگوازرێتەوە ، واتە ئەم نەستە وەك كۆگای بیركردنەوەی مرۆڤە لە ڕەگ و ڕەچەلەكەوە بۆی ماوەتەوە .



یۆنگ چەند چەمكێكی خستە روو بۆ بێكهاتەی كەسایەتی كە لە دەرئەنجامی نەستی گەلەكی دروست دەبێت ، چەمكەكانیش بریتیە لە :

أ- خود : پێكهاتەكی تەواوە لە دەرئەنجامی هاوسەنگی دژەیەكەكانەوە (•••••• ••• •) دروست بووە لە نەستی گەلەكی بۆ ئەوەی پێكهاتەكی تۆكمە بۆ كەسایەتی دروست بكات .

ب- ڕووپۆش : ئەم چەمكە لای یۆنگ ئاماژەیەكە بۆ ئەو كەسەی كە هەوڵ دەدات ڕاستی خۆی لە كەسانی تر بشارێتەوە ، واتە ڕووپۆش ئەو ڕووەیە كە هەموو كەس هەوڵدەدات بۆ كەسانی تر دەری بخات و لە پەنای ڕووپۆشەكەی ڕووە ڕاستیەكەی دەشارێتەوە .

ت- سێبەر : بریتییە لە كۆگای نەستەكانی مرۆڤ ، كاریگەری لەسەر كەسایەتی هەیە ، سێبەریش بەرپرسە لە دەرخستنی هەموو هەست و سۆزە ڕەتكراوەكان و ڕەفتارە قبوڵ نەكراوەكان لەلایەن كۆمەڵگا وە ، لە بەر ئەوەی ئەم حاڵەتانە قبوڵ نەكراون (ڕووپۆش) هەوڵدەدات ئەو لایەنانە بشارێتەوە لە كەسانی تر .

سێ یەم // تیۆری ئەدلەر :

ئەلفرێد ئەدلەر ، وەك یۆنگ بە یەکێك لە هاوەڵە نزیکەکانی فرۆید دەژمێردرێت ، یەکێکە لە زاناکانی شیتەڵکاری دەروونی ، بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ یۆنگ وەك یاریدەدەری فروید کاری کرد ، بەڵام دواتر ، لە تیۆری فرۆید جیابۆوە و زۆر ڕەخنەی لە بۆچوونەکانی گرت ، دەربارەی پاڵنەرە سێکسیەکان و هێزی نەست تیۆرەکی تایبەت بۆ خۆی دانا ، ناوی نا (دەروونزانی تاکیی) لە گرنگترین بۆچوونەکانی دەربارەی کەسایەتی بیرتییە لە :

١- هەستکردن بە کەمیی : ئەدلەر پێی وایە هەستکردن بەکەمیی لە دەرئەنجامی پەککەوتنی سروشتی لە سەرەتاکانی ژیان و لە گەل کۆبوونەوەی نەخۆشیەکان ، بنەمایەکن بۆ هەوڵدانی مرۆڤ بۆ بەرانگاربوونەوەی هەست بەکەمییەکانی و هەوڵدەدات بۆ سەرکەوتن ، ئەم هەوڵدانەی ناو نا (شێوازی ژیان) . ئەدلەر دەڵێ ئەم هەوڵدانەی تاك بۆ سەرکەوتن حاڵەتێکی سرووشتیە ئەگەر هاتو لە سنووری ئامانجە کۆمەڵایەتیەکانەوە بوو ، بەڵام لە کاتی زیادەڕۆیی لە هەوڵدان و دەرچوون لە ئامانجە کۆمەڵایەتیەکان ، دەبێتە نەخۆشی دەروونی .

٢- شەڕانگێزی : بە بۆچوونی ئەدلەر ، (شەرانگێزی) ڕق هەڵسانی مرۆڤە بەرامبەر بەشکستهێنانی لە تێرکردنی حەز وئارەزووەکانی،کاتێ کەسەکە

نەتوانێت شەڕانگێزیەکەی ئاڕاستەی بابەتی ڕق لێبوونەوە بکات ، پەنا دەباتە بەر دەرکردنی ڕق وکینەکانی بۆ خودی خۆی یان بۆ کەساتی تر .

لەگەڵ ئەوەشدا ئەدلەر شەڕانگێزی مرۆڤ بە هەوڵدان بۆ کامڵبوون و بەدیهێنانی خود بەستەوە .

٣- پێویستی بۆ خۆشەویستی : لە گەڵ ئەوەی ئەدلەر شەڕانگێزی بە پاڵنەرێکی سرووشتی دەژمێریت بۆ ئەوەی مرۆڤ خودی خۆی بەدی بێنێت ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش مرۆڤ پێویستی بە خۆشەویستی و سۆز هەیە بۆ ئەوەی خودی خۆی بەدی بێنیت .

٤- مەبەستداری : ئەدلەر پێی وایە مرۆڤ بە بێ مەبەست هەوڵ نادات ، بۆ یە دەڵێت (هەموو مرۆڤێك لە هەوڵدانی چەند مەبەستێکی هەیە ،لە وانەبەدی هێنانی خودی خۆی بۆ ئەوەی مرۆڤێکی تەواوی لێ دروست بێت ، واتە بوونەوەرێکی پۆزەتیفی لێدەرچێت ،ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدانی بەردەوام وداهێنان) .

٥- شێوازی ژیان : ئەدلەر ئەم چەمکەی بەکار هێنا بۆ ئەوەی تاکایەتی مرۆڤ لە هەوڵدانی بۆ سەرکەوتن وکارامەیی و تەواوی خودی خۆی بسەلمێنێت .

ئەدلەر پێ وایە چەند هۆکارێك هەن کاریگەریان هەیە لە سەر گەشەی کەسایەتی مرۆڤ لەم هۆکارانەش :

أ- هۆکارە بایلۆژیەکان لە هەموویان گرنگتر هەست کردنی بە لاوازی لە سەرەتاکانی ژیان ، لەگەل ڕەمەکی شەرانگێزی .

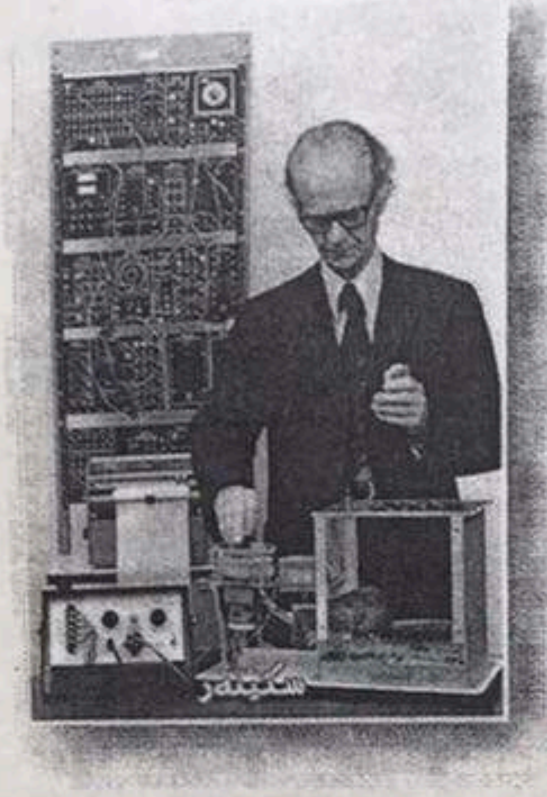
ب- ئەزموونە ناخۆشەکانی قۆناغی منداڵیی .

ت- ڕووداوەکانی ژیان .

پ- ڕیزبەندی منداڵ لە خێزان .

ئەوەی شایەنی باسە ئەدلەر زۆر گرنگی بە ڕیزبەندی منداڵ دەدات لە ناو خێزان ، چونکە بە بۆچوونی ئەو شیوازی ژیانی منداڵ دەگۆڕێت بە پێی گۆڕینی ڕیزبەندی لە ناو خێزان . بۆ نموونە منداڵی نۆبەرە هەموو گرنگی لە لایەنی خێزانی وەردەگرێت تا ئەو کاتەی منداڵی دەووم دەبێت ، وە سەرنجی خێزان بۆ ئەو دەچێت وە گرنگیان بە منداڵی یەکەم کەمتر دەبێتەوە ، لەو کاتە منداڵی یەکەم هەوڵ هەست بە لەدەست دانی پێگەی خۆی دەدات لە ناو خێزان ، ئەم هەستە بە هێزتر دەبێت کاتی منداڵی سێیەم دەبێت . بەلام منداڵی دووەم هەست بە هەمان نارەحەتی ناكات کاتی کەسێکی تر لە ناو خێزان زیاد دەبێت . و سەبارەت بە منداڵی سێیەك ئەدلەر دەڵێت ئەو منداڵی خۆشبەخت دەبێت لە ناو خێزان چونکە لە هەموان بچووك ترە و نازێکی بەرچاوی دەبێت . وە نارەحەتی منداڵی یەکەم زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو لە منداڵیکی تریش لە دایك ببێت .

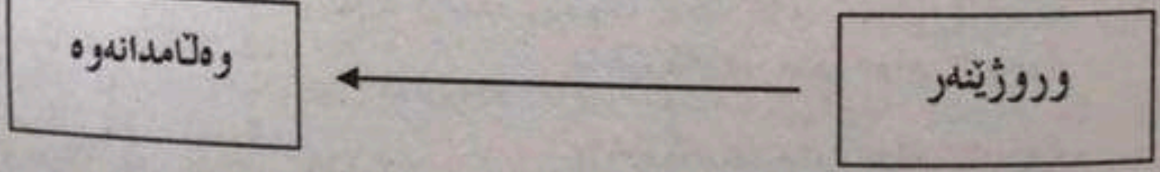
چوارەم // تیۆری سکینەر :



سکینەر بە یەکێك لە زاناکانی تیۆری ڕەفتاریی دەژمێردرێت بۆ چوونی تایبەتی هەیە بۆ پێکهاتەی کەساتی مرۆڤ .

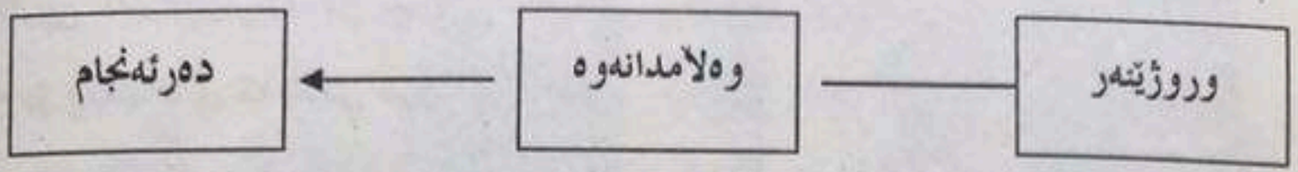
ئەوی شایەنی باسە ئەم تیۆرە لە سەرەتای سەدەی بیستەم لە سەر دەستی زانا (واتسۆن) سەری هەڵدا ، بە بۆچوونی ئەم تیۆرە دەبێت لە کاتی ڕاڤەکردن و زانینی وروژێنەرەکان (.......) جەخت لە سەر جیهانی دەرەوەی کەسەکە بکەین ، نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ،کە لە ئەنجامی کارکردنی خانەکانی مێشك و کۆئەندامی دەماری ناوەندی ڕوو دەدات.

ئەم ڕێبازەش بوو بە سەرچاوەی هەوێنی لە دایکبوونی سایکۆلۆژیای (وروژێنەرو وەڵامدانەوە) ئەم تیۆرە پێی وایە، هەموو پرۆسەیەکی فێربوون لە ڕێگەی ئەم یاسایە دێتە دی :



زانا (سکینەر) یەکێك بوو لەو زانانەی کە پەرەیان بە تیۆری ڕەفتاریی دا، لەگەڵ ئەوەی سکینەر باوەڕی بە هێزی دەرەکی هەبوو لە ئاڕاستەکردنی ڕەفتار ، بەڵام پێی

وانەبوو مرۆڤ وەك ئامێرێك كاردەكات ، بەڵكو دەرئەنجامەكان دەبێتە سەنگێك بۆشێوازی وەڵامدانەوەكان ،وەك ئەوەی لەم هاوكیشەیەخراوەتە ڕوو :



بنەما سەركیەكانی ئەم ڕێبازە بەگشتی ئەمانەن :

١- دەروونزانی زانستی ڕەفتارە، نەك زانستی عەقڵ .

٢- دەتوانین ڕەفتار شی بكەینەوە، بێ ئەوەی بگەڕێینەوە بۆ پرۆسە مەعریفی و دەروونیەكان چونكە سەرچاوەی ڕەفتار جیهانی دەرەوەیە .

٣- پێویستە ئەو چەمكە عەقڵیانەی بەكار دێت بۆ شیكردنەوەی ڕەفتار ، بگۆڕێت بە چەمكی ڕەفتاریی .

سكینەر بۆ شیكردنەوەی پرۆسەی فێربوون یاسایەكی بەناوی (یاسای بەهێزكردن) (جداول التعزيز) كە لە ڕێگەیەوە هێزی وەڵامدانەوە زیاد دەكات و هەلی دووبارەكردنەوە زیاد دەكات بە پێی یاسایێك لە سەر دوو بنەما كار دەكات جۆر و كات ، بەم شێوەیەی خوارەوە :

١- پاداشتی پۆزەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٢- پاداشتی نێگەتیڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٣- سزای پۆزەتیـڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٤- سزای نێـگەتـیـڤ .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو

پێنجەم // تیۆری لافنجەر :

لافنجەر پەرەی بە تیۆرەکەی خۆی دا دەربارەی گەشەی (خود – من) ئەویش لە ڕێگەی پشت بەستن بە چەند تیۆرێك لە وانە (تیۆری بیاجیە و هافگرست و هەندی لە تیۆرەکانی شتەلکاری دەروونی وەك تیۆری سولیڤان) .

بە بۆچوونی لافنجەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی پاڵنەرەسرووشتیەکان و شارەزییە هەستییەکان .

لافنجەر پێی وایە (خود – من) لە کاتی گەشەکردنی بەچەندین قۆناغ دا تێدەپەرێت ئەویش لە دەر ئەنجامی کارلێکردنی هۆکارە بایۆلۆژیەکان و کۆمەڵایەتیەکان و مەعریفیەکان دروست دەبێت ، دەتوانین قۆناغەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :–

١– یەکبوونی لە گەڵ سرووشت : ئەم قۆناغەش لەگەڵ لە دایك بوونی مرۆڤ دەست پێدەکات و تا چەند مانگ بەردەوام دەبێت ، لەم قۆناغەدا منداڵ ناتوانێت درك بە خودی خۆی بکات ، ناتوانێت جیاوازی نێوان خودی خۆی و جیهانی دەرەوە بکات ، لە ساڵی یەکەم منداڵ دەتوانێت جیاوازی نێوان دایکی و شتەکانی تر بکات .

٢– قۆناغی هەڵمەتبردن (الاندفاع) : منداڵ لەم قۆناغە دا دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی پاڵنەرە فسیۆلۆژیکانە ، لە گەڵ ئەوەی منداڵ درك بە جیاوازی نێوان خودی خۆی و خودی دایکی دەکات، وە هەروەها بە سەرچاوەی تێرکردنی پێویستیەکانیشی دەزانێت ، هەڵسەنگاندنە ڕەوشتیەکانی دایکی بۆ کاری ڕاست وچەوتی ، پەیوەستە بە ڕادەی تێرکردنی پێویستیەکانی ، بۆ نموونە لای منداڵ لەم قۆناغەدا دایکی باش ئەو دایکەیە تێری دەکات وە دایکی خراپ ئەو دایکەیە کە ویستەکانی تێرناکات .

٣- قۆناغی پاراستنی خود : مندالْ لەم قۆناغەدا توانای کۆنترۆلکردنی پالنەرە ڕەمەکیەکانی هەیە ، درك بە بوونی ڕێسا گەورەکان دەکات ، بەلام شێوازی جێبەجێکردنی لا روون و ئاشکرا نییە ، بۆیە پابەندبوون بە ڕێساو یاساکان پەیوەست دەبێت بە تێرکردنی بەرژەوەندیەکانی خۆی ، واتە هەموو کارێك بە هەلە دەژمێرێت ئەگەر ببێتە مایەی ئازار و زیانی ئەو! .

٤- قۆناغی شوێنکەوتن (•••••) : لەم قۆناغە مندالْ بەرەو هاورێیەکانی دەچێت و یاساکانی کۆمەلْ قبولْ دەکات ، بە مەبەستی ئەندامبوونی لەم کۆمەلە نەك لە ترسی سزادان .

٥- قۆناغی ویژدان (ضمير) : لەم قۆناغەدا خودی مرۆڤ بەتەواوی گەشەدەکات ، هەست بە گرنگی ئامانجەکانی دەکات هەستی بەرپرسیاریەتی پەرەدەسەنێت ، وتوانای رەخنە لە خود گرتنی دەبێت ، لەکاتی شکاندنی یاساکان هەست بە بەرپرسیاریەتی و نارەحەتی دەکات .

٦- قۆناغی سەربەخۆیی : بە بۆ چوونی لافنجەر ئەم قۆناغە لەوکاتە دەست پێدەکات ، کاتێ مرۆڤ توانای یەکلایی کردنەوەی ململانێیەکانی دەبێت و توانای بەهەند وەرگرتنی بیروڕا جیاجیاکانی کەسانی دەوروبەری دەبێت .

٧- قۆناغی تەواویی (تکامل) : لافنجەر پێی وایە کەم کەس توانای گەیشتنی بەم قۆناغە هەیە ، لەم قۆناغەدا مرۆڤ توانای بەرێوەبردنی ململانییەکانی هەیە و لە ڕێگەی ئەم بەرێوەبردنە توانای (بەدی هێنانی خودی) دەبێت .

شەشەم // تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل) :

فرانکل تیۆرەکەی خۆی دانا لە دەرئەنجامی کارکردنی وەك پزیشك لە کەمپە سەربازیەکانی نازی (ئەلمانی) ، کاتی سەرنجی دا ئەو بەندکراوانە دووچاری مردن دەبنەوە و ئەوانەی لەژیاندا دەمینێنەوە .

فرانکل پێی وابوو ئەو کەسانەی ئومێد و هیوا وئاواتیان بە ژیان نویٚ دەبێتەوە و پێیان وایە لە دوارۆژدا دووبارە بە کەس وکاریاندا شاد دەبنەوە و پرۆژەکانیان لەدوارۆژدا جیٚ بەجیٚ دەکەن ، هەلی مانەوەیان لە ژیان زیاترە لەو کەسانەی هیچ ئومێدیان بەژیان نەماوە .

فرانکل شێوازێکی نوی بۆچارەسەری دەروونی دۆزیەوە ناوی نا (چارەسەری رۆحی یا چارەسەی واتایی) پێی وایە بۆ چارەسەرکردنی هەر کەسێك پێویستە ئەنجامەکانی ژیانی دەستنیشان بکەین و واتایێك بۆ ژیانی دروست بکەین .

فرانکل ئاماژەی بەچەند چەمك کرد لەوانە :

١- ویژدان :

یەکێك لە چەمکە سەرەکیەکانی فرانکل ویژدانە ، بە بۆچوونی فرانکل ، ویژدان یەکێکە لە هەستە روحیە نەستیەکان ، ئەم نەستە جیاوازە لەوەی فرۆید ئاماژەی پێکردوە ، چونکە ویژدان لای فرانکل تەنها فاکتەرێك نیە لە ناو کۆمەڵە ، بەڵکو سەرچاوەی بوون و سەلامەتیمانە .

ویژدانیش رەنگدانەوەی تێگەیشتنی خودە ، لەڕێگەی ئەم ویژدانەوە مرۆڤ واتای ژیانی لادروست دەبێت ، واتاش لە خودی مرۆڤ گەشە دەکات ، ئێمەش دەتوانین بیدۆزینەوە وناکرێت بیبەخشین ، بۆ نمونە (ئێمە ناتوانین فرمان بە کەسێك بکەین پێبکەنێت ، بەڵام دەتوانین قسەیەکی خۆشی بۆ بکەین بۆ ئەوەی پێبکەنێت) ئەم قسانەش بیروباوەڕ و خۆشەویستی دەگرێتەوە ، واتە ئێمە ناتوانین ئەم شتانە لە سەر کەسانی تر بسەپێنین ، بەڵام دەتوانین لە ناخی کەسانی تر بیدۆزینەوە .

٢- بەتاڵی بوونگەرایی (الفراغ الوجودی) :

بە بۆ چوونی فرانکل مروڤ لە کاتی گەڕانی بە دوای واتای ژیان دووچاری چەند شکست دەبێتەوە ، ئەم شکستەش وا لە مروڤ دەکات دووچاری نەخۆشی دەروونی ببێتەوە .

فرانکل پێی وایە دەست بەتاڵی تاکەکان ، وایان لێ دەکات زیاتر هەست بە بێ واتایی و نەبوونی ئامانج لەژیانیان بکەن . یەکێك لە نیشانەکانی دەست بەتاڵی بوونگەراییە لای کەسە بێزاربوو ، چونکە لە کاتی بێزابوون مرۆڤ پەنا دەباتە بەر چەند شێوازێکی چەوت بۆ پڕکردنەوەی ئەو بۆ شاییەی ، وەك (مەی خواردن و ئاڵودەبوون ، شەڕاناگێزی وخۆ خەریککردن بە شتی بێ سوود).

٣- گەڕان بە دوای واتا :

چۆن مرۆڤ واتای ژیان دەدۆزێتەوە ؟ فرانکل پێی وایە سێ ڕێگا هەیە مرۆڤ تیایدا واتای ژیانی دەدۆزێتەوە ئەویش :

أ- لە ڕێگەی بەهاکان و ئەزموونی ژیانی مرۆڤ و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕێزگرتنی ژیان.

ب- لە ڕێگەی داهێنانی مرۆڤ و كاركردنی بەردەوام بۆ پەرەپێدانی تواناكانی خۆی.

ت- لە ڕێگەی بەها ڕەفتارییەكان و بەزەیی وئیرەیی و هەڵسەنگاندنی دروست بۆ شتەكان.

هۆكارەكانی دروست بوونی كەسایەتی :

كەسایەتی مرۆڤ چەندین پێكهاتەی هەیە ، لە ڕێگەی ئەو پێكهاتانە ، كەسەكان لە یەكتر جیادەكرێنەوە ، پێكهاتەكانیش بریتین لە هۆكاری دەرەكی وناوەكی ،بەم شێوەیەی خوارەوە دەتوانین بیخەینە روو :

یەكەم // هۆكارە جەستەییەكان :

بریتیە لە تایبەتمەندیە جەستەییەكان ، لەوانیش باری تەندروستی گشتی ، ئەوی شایەنی باسە هۆكارەجەستەییەكان كاریگەرییەكی زۆریان هەیە لە ڕەفتارەكانی تاك ، وەك درێژی وقەڵەوی و ڕوخسار و ڕەنگی پێست و بوون یان نەبوونی نەخۆشی جەستەیی ....هتد .

دووەم // هۆكارە دەروونیەكان :

كەسایەتی مرۆڤ پێكهاتەی ئەزموونەكانی ڕابردوو و ڕووداوەكانی ئێستا و ئاواتەكانی دوارۆژیەتی ، واتە هۆكارە دەروونیەكان كاریگەری لە سەر پێكهاتەی كەسایەتی مرۆڤ دەبێت ، دەتوانین هۆكارە دەروونیەكان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :

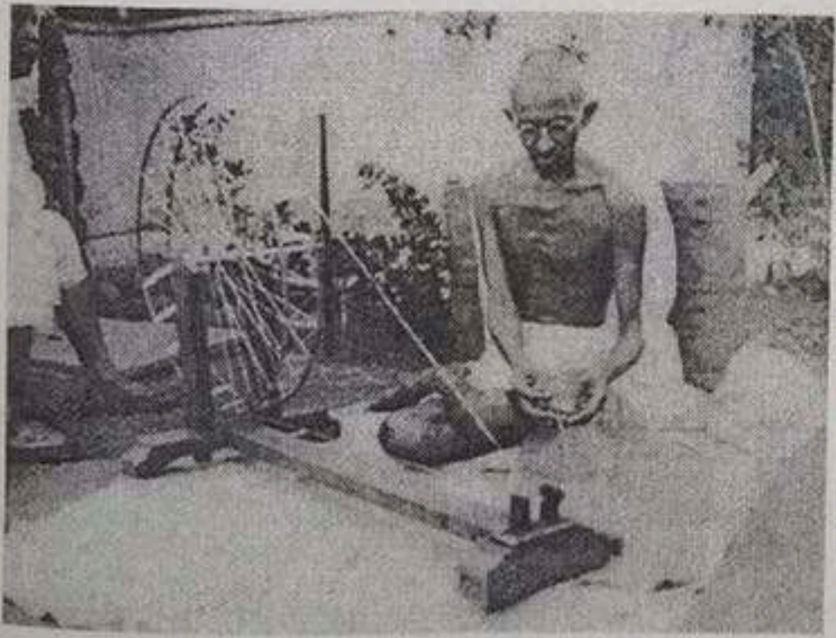
١- هۆكارە هەڵچوونیەكان : ئەم هۆكارە بۆ ماوەییە یا دەكەوێتە ژێر كاریگەری ژینگە .

٢- هۆکارە عەقلیەکان : ئەویش بریتیە لە ئامادەباشیەکانی مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان کە بە زیرەکی ناو دەبردرێت یا بەهرە وەك توانای وێنە کێشان یان دانانی نۆتەی موسیقی ، لەگەڵ ئەوەی ئەم هۆکارە لە بنەڕەتدا بۆ ماوەییە ، بەڵام هۆکاری کۆمەڵایەتی کاریگەری خۆی هەیە بەسەری دا .

سێ یەم // هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان :

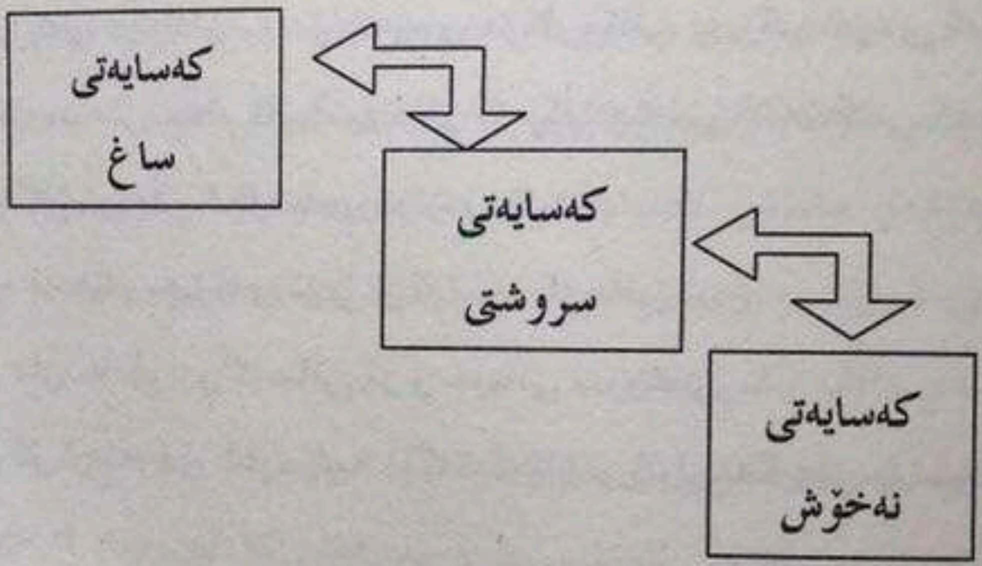
مرۆڤ بەشێك لە لایەنەکانی کەسایەتی ، لە ژینگەی کۆمەڵایەتی خۆی وەردەگرێت ، هەموو ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی داب و نەریتەکانی لە تاکەکان دەچەسپێنێت ، نەریتەکانیش لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە . لە لایەکی ترەوە جۆری کار کاریگەری لە سەر کەسەکەدەبێت وشێوازی ژیانی لەسەر بنەمای کارەکانی ئاڕاستەدەکرێت .

کەسایەتی ساغ (الشخصیة السلیمة) :



کاتێ باسی کەسایەتی دەرکرێت لە ژیانی رۆژانەمان دووجۆر کەسیایەتی دێتە بەر هزرکان (کەسایەتی سروشتی و ناسروشتی ، وە ئێمە بەگشتی خۆمان دەخەینە کۆمەڵەی کەسە سروشتیەکان ، چونکە ژیانی ئاسایی لەگەڵ کەسانی تر دەبەینە سەر . بەڵام لە سەرچاوەکانی تەندروستی دەروونی دا ئاماژە بە سێ جۆر کەسـایەتی دەکـرێت (کەسایەتی نەخۆش ، کەسایەتی سروشتی ،

كەسايەتی ساغ) كەسايەتی ساغيش بە پلەيەكی بەرزتر دێت لە كەسايەتی سروشتی ، وە هەموو كەس ناتوانێت بە ئاسانی بچێتە ريزبەندی كەسانی خاوەن كەسايەتی ساغ تەنها شۆرش گێرەكان و پێغەمبەركان نەبن ياخود ئەوكەسانەی كە خاوەن پەيامێكن لە ژيانياندا وە هەوڵی بەردەوامی بۆ دەدەن وە جلسۆزانە كاری بۆ دەكەن ، وە بەرگەی هەموو ئازارەكانی ئەم پەيامە دەچێژن وە بەردەوام دەبن تاكۆتايی لە گەڵ ئەو بيروباوەرەی كە هەڵيانگرتوە .



زانا دەروونزانەكان بۆ چوونی جياوازيان هەبوو سەبارەت بە چۆنيەتی بوونی كەسايەتی ساغ بۆ نموونە زانا ماسلۆ پێی وايە كەسايەتی ساغ ئەو كەسەيە كە دەتوانێت خودی خۆی بەدی بێنێت واتە ئەو كەسەی كە دەتوانێت بگاتە لوتكەی هەرەمەكە .

و لە روانەگەی شيتەلكاری دەوونی دەتوانين ئامارە بە چەند زانايە بكەين لە وانە (سيگموند فرويد) ، ئەگەر چی پۆچوونی بۆ كەسايەتی نەرێنيە ، بەلام لە گەڵ ئەوەشدا ئامارەی بەو رێگايە كردوە كە چۆن كەسايەتی ساغ دەرووست دەبێت ئەويش لە رێگەی تێكردنی پێويستيەكانی مرۆڤ و خۆ رزگاركردن لە هەستكردن بە

تاوان یان گلەیی کۆمەڵایەتی ، وبە بڕوای (فرۆید) کەسایەتی ساغ بەدی دێت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت لە قۆناغی منداڵی بەسەر جێگیریدا زاڵ بێت.

و **زانا** (ئەدلەر) کەسایەتی ساغ لە روانگەی هەستکردن تاك بە کەموکوڕی شیکردەکاتەوە. وە پێی وایە بەکارهێنانی ئامرازی گونجاو وبەسوود بۆ پڕکردنەوەی کەم و کوریەکانی مرۆڤ دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی کەسایەتی ساغ.

(ڕیتشـــارکۆن) و (تید لیندزمن) لە کتێبەکەیان (کەسایەتی ساغ) هەوڵیان دا پێوانەیەکی تایبەت بۆ کەسایەتی ساغ بدۆزنەوە وە پێناسەیەکی گشتگیری بۆ بکەن. ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی کەسایەتی مرۆڤ ، بۆ ئەم مەبەستەش چەند تایبەتمەندیان بۆ پێوانەکردنی لایەنەکانی کەسایەتی دانا. تایبەتمەندیەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

١- کرانەوە لە سەر بیرۆکەی نوێ و لە سەر کەسانی تر .

٢- گرنگی دان بە خود و کەسانی تر و جیهانی سروشتی .

٣- توانای کۆکردنەوەی شارەزاییە نێگەتیڤەکان و ئاراستەکردنی بۆ خود .

٤- داهێنان .

٥- توانای بەرهەم هێنان .

٦- توانای خۆشەویستی .

لـــەگەڵ ئـــەوەی دانانی پێناســـەیەك بۆ کەســـایەتی ســـاغ کارێکی ئاســـان نییە ، بـــەلام (ڕیتشـــارکۆن) و (تید لیندزمن) وەك هەوڵدانێك پێناسەیەکیان بۆ کەسایەتی ساغ دانا ، ئەویش بریتییە لە (ئەو ڕێگایەی کەسەکە دەیگرێتە بەر بە جۆرێك زیرەکی و ڕێزگرتنی ژیان وای لێدەکات ، پێویستیە تایبەتیەکانی تێر بکات ، بۆ ئەوەی بتوانێت گەشەبکات بە ئاستێکی بەرز لە هۆش ، لەگەڵ ئەوەی توانای خوشویستنی خودی خۆی و ژینگەی سرووشتی و کەسانی تری هەبێت).

ئەم دووزانایەش پێیان وایە دوو جۆر لە شارەزایی هەیە کە دەبێتە هۆی پێکهێنانی کەسایەتی ساغ لای کەسەکان : یەکەم، شارەزایی پۆزەتیف ، کە پەیوەستە بە بەختەوەری و ئارامی کەسەکە . دووەم: شارەزایی نێگەتیف ، کە لێیەوە کە لە دەرئەنجامی ئەم شارەزاییانە مرۆڤ دەتوانێت پالپشتی خود یان تێگەیشتن لێی بەرهەم دێت واتە دەتوانێت سوود لە هەڵەکانی خۆی وەربگرێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی سەرکەوتوتر بەدەست بێنێت .

وئەم دووزانایە پێیان وایە کەسایەتی ساغ بە دوای ژینگەیەکدا دەگەرێت کە زۆرترین ئازادی بابەتی تێدا بە دی دەکرێت. هەر بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەوە بزانین کەوا بارودۆخی کۆمەلایەتی نێو ماڵ، کاریگەری گرنگی هەیە لەسەر کەسایەتی تاك، چونکە بەرهەم هێنانی کەسایەتەیکی تەندروست لە رێگەی ژینگەیەکی خێزانی تەندروستی دەبێت ، وە بۆ ئەوەی خێزانێکی تەندروست بەرهەم بێنین پێویستە رەچاوی ئەم خالانە بکەین :-

١- باشترکردنی باری ئابووری خێزان .

٢- ئامادەکردنی بارودۆخی تەندروست و سروشتی کە دووربێت لە توندو تیژی وبێ رێزی لە ناو ماڵ .

٣- هاندانی هەڵسوکەوتی تەندرووست لە ناو خێزان بە جۆرێك زمانی کفتوگۆ و وەرگرتنی رای یەکتر دوور لە بێ رێزی و دەمارگیری .

٤- چاککردنی سیستمی پەروەردەیی خێزانی بە ئاشنا بوون لە سایکولوژیای خیزان و ئاشنابوون بە کەسایەتی دەوروبەر .

لە گەڵ ئەوەی خێزان گرنگی خۆی هەیە لە بوارە بەلام ناتوانین گرنگی لایەنەکانی تر پشتگوێ بخەین وەك قوتابخانە و پەرستگاکان و سەنتەرە رۆشنبیریەکان .... هتد

بـەشـی دەیـەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- زانـینی گـرنگی تەنـدروستی دەروونـی وتایبەتمەندیەکانی
- ئاشـنابوون بە کەسایەتـی دەروون دروست ونەخۆش.
- فێریـوونی چەمـکی ململانێ و بێ ئومێدیی .
- ناسینی میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی .
- خسـتنـە رووی هۆکـارەکانـی خۆکوشتن.

تەندروستی دەروونی چییە ؟

تەندروستی بریتی نیە لەو حاڵەتەی کە جەستەی مرۆڤ دوور بێت لە نەخۆشی ، بەڵکو بریتیە لە هەست کردنی تاکە بە دڵنیایی و ئارام بوون و هاوپەیوەندیەکی پتەو لە هەموو لایەنەکانی (جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی) و کارامەیی و لێ هاتووییان بۆ خۆ گونجاندن لە تەك خودو ژینگە کۆمەڵایەتیدا توانای بەرەنگاربوونەوەی گرفتەکان و ناخۆشیەکانی ژیان و هەروەها بەچالاکی کارەکانی ئەنجام بدات.

لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت تەندروستی مرۆڤ تەنها لایەنی جەستەیی ناگرێتەوە ، بەڵکو لایەنی دەروونیشی دەگرێتەوە ، ئەم لایەنەش لە لایەنی جەستەیی کەمتر نییە ، دەروونیش وەك جەستە دووچاری نەخۆشی دەبێتەوە ، هۆکارەکانی زۆرە ، ئەگەرهۆکارەکانی زانرا ئەوە ئومێدی چارەسەری زۆرە .

لێرە دا دەتوانین پێناسەیەك بۆ دەروون دروستی بخەینە ڕوو ، ئەویش (ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ لە حاڵەتێکی گونجانە لە ڕووی دەروونی و کەسایەتی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی لە گەڵ خۆی و کەسانی تر ، دەتوانێت سوود لە توانستەکانی بە باشترین شێوە وە ربگرێت وبتوانێت بەرەنگاری پێویستیەکانی ژیان ببێتەوە و کەسایەتیەکی ڕێك و پێکی هەبێت ، ڕەفتارەکانی ئاسایی بێت بەجۆرێك بتوانێ بە ئاسودەیی بژی) .

ڕێگاکان و پرۆگرامی تەندروستی دەروونی (مناهج الصحة النفسية) :

سێ ڕێگاو پرۆگرامی بنەڕەتی لە تەندروستی دەروونی هەیە ئەوانیش :

١- ڕێگای گەشەیی (المنهج الانمائی) :-

ئەو ڕێگایە ڕێگایەکی بنیادنەرە ، بریتییە لە زیادکردنی خۆشی و گونجان لای کەسە ئاساییەکان و کۆمەڵەکان لە قۆناغەکانی گەشە تا دەگاتە بەرزترین ئاستەکانی تەندروستی دەروونی ، ئەویش لە لێکۆڵینەوەی تواناکانی تاکەکان و کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت ، ئاراستەیەکی دروست دەکرێن .

ئەویش لە رێگەی چاودێری لایەنەکانی (جەستەیی و عەقڵیی و کۆمەڵایەتیی و هەڵچوونیی)

٢- ڕێگای پارێزیاری (المنهج الوقائی) :-

ئەو ڕێگایە بریتیە لە پاراستنی مرۆڤ لە کەوتنە ناو کێشە و شلەژان و کێشەی دەروونی ، گرنگی بە کەسە ئاساییەکان دەدات پێش ئەوەی گرنگی بە نەخۆش بدات ، بۆ ئەوەی گەنجەکان بپارێزێت .

گرنگی بە گەشەی دەروونیان دەدات و بواری گونجاویان بۆ دەرەخسێنێت بۆ ئەوەی دەروون دروستی بەدەست بێنن ، ئەم ڕێگایە سێ ئاستی هەیە ، یەکەمیان هەوڵی تووش نەبوونی نەخۆشی دەدات ، پاشان هەوڵی دەست نیشانکردنی نەخۆشی دەدات لە قۆناغی یەکەمی تووش بوونی کەسەکە دواتر هەوڵی کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی دەکات .

٣- ڕێگای چارەسەری (المنهج العلاجی) :-

ئەو ڕێگایە بریتیە لە چارەسەری کێشە و شلەژان و نەخۆشیە دەروونیەکان ، تا کەسەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و تەندروستی دەروونی خۆی ، ئەم ڕێگایە گرنگی بە و بیردۆزانە دەدات ، کە ئاماژە بە نەخۆشی دەروونی دەدەن و هەوڵی دابینکرنی پزیشك و نەخۆشخانە دەروونیەکان دەدات .

تایبە تمەندی پرۆسەی تەندروستی دەروونی :

دەتوانین تایبەتمەندیەکانی تەندروستی دەروونی بەم خاڵانە بخەینەروو :

١- پرۆسەیەکی گشتی یە : واتە پێویستە بە یەك پێکهاتە سەیر بکرێت ، واتە تەندروست دەروونی پێویستە هەموو لایەنەکانی مرۆڤ بگرێتەوە ، نەك لایەنێکی بچووکی ڕەفتاری ، واتە هەموو بوارەکانی مرۆڤ و هەموو ئەزموونەکانی دەگرێتەوە.

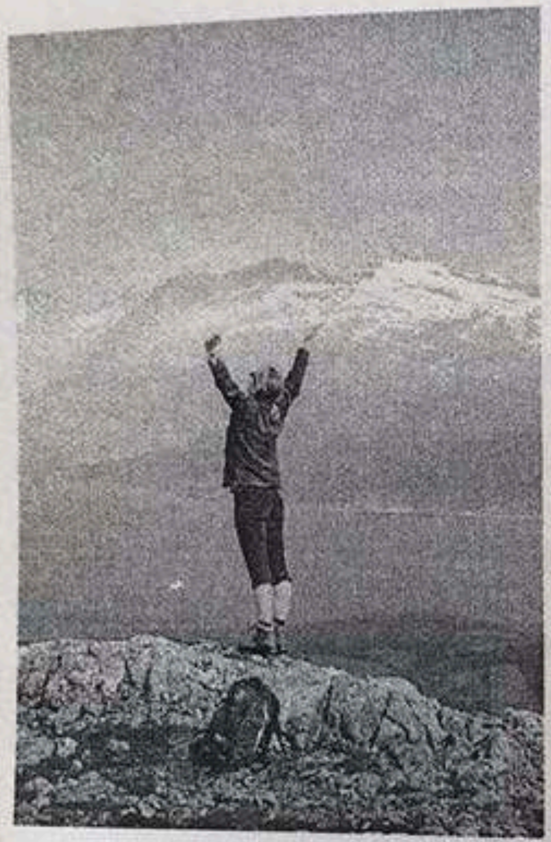
٢- پرۆسەیەکی دینامیکییە : واتە یەك جار ڕوونادات بەڵکو بەردەوام لەگەل ژیانە ، چونکە ژیانی زنجیرەیەك گۆڕانکارییە و چەندین پێویستی و پاڵنەر و حەز و ئارەزووی تێدایە ، کە بەردەوام هەوڵی تێرکردنی دەدات ، بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت لە شڵەژانی دەروونی .

٣- پرۆسەیەکی کردارییە : واتە کارێکی دیاریکراوی هەیە بۆ ئەوەی بەردەوام هاوسەنگی لەگەڵ ژینگە دروست بکاتەوە .

٤- پرۆسەیەکە پشت بە لایەنەکانی گەشەی تاك دەبەستێت : واتە زانینی تەندروستی تاك لەڕێگەی گەڕانەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی قۆناغی پێشووتر دەبێت .

٥- پرۆسەیەکی ڕێژەییە : واتە ئەم پرۆسەیە بە گۆڕانکاری لە کات و شوێن دەگۆڕێت ، واتە ئەو ڕەفتاری کەسێك نەگونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەك ، ڕەنگە گونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەکی تر.

دەروون دروست کێیە ؟



گەیشتن بە هەڵسەنگاندنێکی دروست بۆ ژیانی دەروونی ، پێویستی بە ئاشنا بوونە بە ڕەفتاری تاك و کەسایەتی و هەموو دیاردەکانی فیکری و سۆزی کەسەکە ، ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە هەندێ لە دیاردە هەڵچوونیەکان بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت ، بەڵام دیاردە فیکریە وردەکان دەکەوێتە ناو بازنەی ئەزموونی تاکەکە خۆی وبەزەحمەت هەستی پێدەکرێت . بۆیە ناتوانین لە هەموو کاتێك بڕیار بدەین ، کێن ئەوانەی دەروون دروستن و کێن نەخۆشەکان ! .

بەڵام لە گەڵ ئەوەش دا دەتوانین نیشانەکانی دەروون دروست بخەینە ڕوو بەم خاڵانەی خوارەوە:-

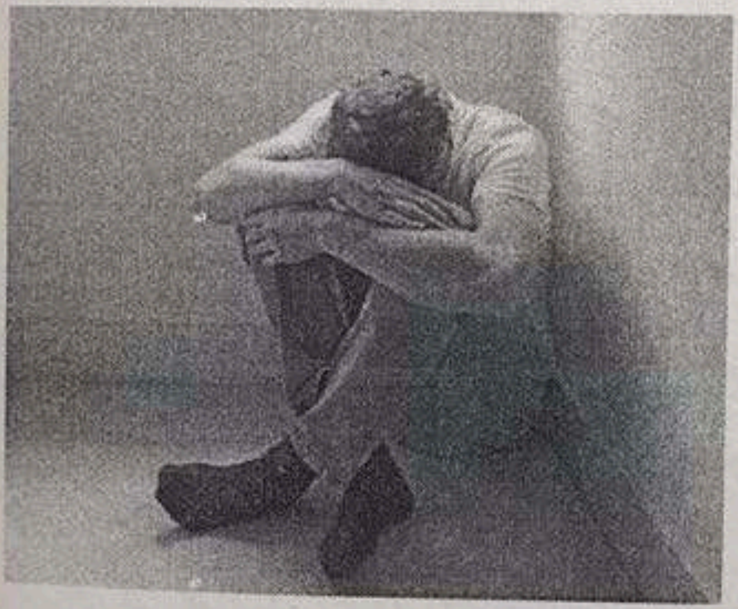
١- پێگەیشتنی هەڵچوونی (النضج الانفعالی) :واتە تاك توانای خۆکۆنترۆڵکردنی هەبێت لە و بارودۆخەی کە دەبێتە هۆی هەڵچوونی و دوور بێت لە هەرەس هێنان و گرژی و هەڵسوکەوتی منداڵانە بڕوای بە خودی خۆی هەبێت و واقیعیانە بیر بکاتەوە ، واتە وون نەبێت لە جیهانی خەو و خەیاڵ .

٢- تاك هەست بە دڵنیایی و کامەرانی بکات و تەم و مژی دڵە ڕاوکێ و گرژی و ترس ونیگەرانی چواردەوری نەگرێت و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ .

٣- تاك توانای بەرهەم هێنانی لەیەکێك لە بوارەکانی ژیاندا هەبێت ، لە تەك توانا و حە زو ئارەزوو و لێهاتووییدا بگونجێت .

٤- سەر بەخۆبێت و پشت بە خۆی ببەستێت و ناسنامە وکەسایەتی تایبەتی هەبێت و هاوسەنگیەك دروست بکات لە نێوان پاڵنەرە و پێداویستییە جیاجیاکانیدا و کێشە و ململانێ و کێشە دەروونیە کان بە ڕێگەیەکی گونجاو چارەسەر بکات .

دەروون نەخۆش کێیە ؟



کۆمەڵێك دیاردەو ونیشانە هەن لە ڕێگەیەوە مرۆڤی نەخۆش دەستنیشان دەکرێت ، لە وانە (هەست کردن بە گوناح و کەمی و تاوان و دەمارگیری و نەخۆشی و گرژی ودڵە ڕاوکێ و خەمۆکی ...هتد)

سێ ڕێگا هەیە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی دەروونی ، یەکەم ڕەفتاری مرۆڤ خۆی و دووەم دەربڕینی کەسەکە و هەستکردنی بە نەخۆشیەکەی و سێیەم دەرکەوتنی دیاردەی نەخۆشیەکە لە سەر کەسە کە .

ململانێی دەروونی و جۆرەکانی .

مەبەست لە ململانێی دەروونی ئەو حاڵەتەیە کاتێ مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو پاڵنەر یان دوو پێداویست یان دوو گرفت ، ناتوانێت بە ئاسایی بڕیار بدات و یەکێکیان هەڵبژێریت ، تا ئەو کاتەی یەکێکیان هەڵدەبژێریت وبڕیاری خۆی دەدات مرۆڤەکە تووشی ململانێی دەروونی و لە بارێکی دەروونی ئاڵۆز دەبێت .

سێ جۆری سەرەکی لە ململانێی دەروونی هەیە ، ئەوانیش :

١- (ململانێی / چوونەپێش –چوونەپێش) (إقدام – إقدام) : کاتێ مرۆڤ دوو پێداویستی ، یان دوو پاڵنەری خۆشی دەبێت و گرنگیان وەك یەکن و ناتوانێت بڕیار بدات کامیان هەڵبژێرێت بۆ نمونە (کڕینی ئۆتۆمۆبیل یان سەفەر بۆ دەرەوەی وولات) کاتێ بڕیار دەدات و لایەنێك هەڵدەبژێرێت ، هەستێکی وای لا دروست دەبێت کەوا لایەنەکی تر باشتربو و بۆ هەڵبژاردن ! .

٢- (ململانێی / پاشەکشە – پاشەکشە) (إحجام – إحجام) : ئەم ململانێیە دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ دەکەوێتە نێوان هێز ، یا دوو پێداویستی ، هەردووکیان دەبنە ما یەی ناخۆشی ، هەڵبژاردنی هەر یەکێکیان دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، بۆ نمونە (دانی پارە لە سەر سەرپێچییەك یا زیندانی کردن) چارەسەر کردنی ئەم جۆرە ململانێیە ئاسانترە لە جۆری یەکەم .

٣- (ململانێی چوونەپێش – پاشەکشە) (إقدام – إحجام) : هەندێ جار مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو هێز ، یەکێکیان ئێستا بە ئازارە ، بەڵام داهاتووی گرنگ و بەسوودە و دووەمیان ئێستا خۆشە بەڵام لە دواییدا دەبێتە ما یەی ئازار ، بۆ نمونە (قوتابیەك بەیانی تاقیکردنەوەی هەبێت بەڵام لە هەمان کات دا فیلمێك یا یاری تۆپی پێ نمایش بکرێت لە تەلەفزیۆن و ئەویش حەز بە سەیرکردنی بکات)

بێ ئومێدیی و هۆکارەکانی :

بێ ئومێدیی دوو پێناسەی هەیە یەکەمیان : حاڵەتێکی کاتییە لە هەست کردن لە نائومێدی و ناڕەحەتی بە هۆی تێر نەکردنی پاڵنەرەکانی . دووەمیان : حاڵەتی ڕێگرتن و ڕاگرتنی پاڵنەرە .

ئێمەش لە ژیانی ڕۆژانەمان تووشی بێ ئومێدی دەبین ، چونکە هێچ ژینگەیەک نییە هەموو حەز وئارەزووەکانمان تێر بکات . بۆیە دەتوانین بڵێین زۆر بارودۆخ هەن وا لە مرۆڤ دەکات تووشی بێ ئومێدی بێت لە وانە :

١- ئەو کارانەی لە مرۆڤ دەکات هەست بە تاوان بکات .

٢- هەمو ئەو شتانەی وا لە مرۆڤ دەکات کەرامەت و ڕێزی کەم ببێتەوە

٣- کاتێ بارودۆخی دەوروبەر وا لە مرۆڤ دەکات هەست بە لاوازی بکات .

٤- کاتێ مرۆڤ دەترسێت لە لەدەست دانی ئەو ڕێزو پایەی بەدەستی هێناوە .

٥- کاتێ مرۆڤ هەست بە نائومێدی دەکات بەرامبەر بە خوویێك و ناتوانێت وازی لێ بهێنێت .

٦- کاتێك بەڕێوبەرێکی دکتاتۆری دەبێت .

٧- کاتی بەبێ تاوان سزا دەدرێت !.

٨- کاتێ هەست دەکات ئامانجەکانی بەدەست نایەت .

٩- کاتێ دەبینێت کەسی ناشیاو پاداشت دەکرێت .

شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی :

کاتێك مرۆڤ دووچاری کێشە دەروونی یەکان دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر میکانیزمی جیا جیا بۆ کەم کردنەوەی پالە پەستۆی دەروونی و بەدەست هێنانی تەندروستی دەروونی ، دووشێوازی بەرگری دەروونی هەیە :

یەکەمیان/شێوازە هەستیەکان

دووەمیان/شێوازە نەستیەکان

شێوازە هەستیەکان :

١- **جەخت کردن لە سەر کێشەکە** : کاتی مرۆڤ دووچاری پاڵەپەستۆی دەروونی دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر دۆزینەوەی شێوازی گونجاو بۆ چارسەرکردنی کێشەکان ، واتە بەرانگار بوونەوەی کێشەکە بۆ نمونە ئەو قوتابیەی چاوەروانی تاقیکردنەوە دەکات هەوڵی خوێندنی باشی دەدات بۆ ئەوەی سەرکەوتن بە دەست بهێنێت .

٢- **دوورەپەرێزی** : وا رێك دەکەوێت مرۆڤ ناتوانێت بەرەنگاری کێشەکە ببێتەوە ، بەتایبەتی کاتێ هەست دەکات قەبارەی کێشەکە لە خۆی گەورەترە و ناتوانێت مامەڵە لەگەڵیدا بکات ، بۆ چارەسەر کردنی کێشەکە ، خۆی لە کێشەکە دوورە پەرێز دەگرێت ، بە ئومێدی ئەوەی کێشەکە لە خۆیەوە چارەسەر ببێت ، ئەم شێوازە لە مامەڵەکردنە بە شێوازی نێگەتیف دەژمێردرێن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

٣- **کۆنترۆڵکرنی خود :** کاتی مرۆڤ دوچاری کێشەیەکی دەروونی دەبێتەوە ، هەوڵی کۆنترۆڵکردنی خودی خۆی دەدات لە ڕێگای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی .

٤- **شەڕانگێزی :** شەڕانگێزی وەڵامدانەوەیەکی باوە بۆ پاڵەپەستۆیە دەروونییەکان ، واتە کاتێ مرۆڤ دووچاری بارودۆخێك یان کێشەیەك دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر شەڕانگێزی ، وەك هەوڵێك بۆ چارەسەرکردنی ، بۆ نمونە کاتێ ناخۆشییەك ڕوودەدات لە نێوان دووکەس ، ئەگەر هەردوو لا نەگیشتن بە ئەنجام ، ئەوا ناخۆشیەکە پەرە دەسەنێت و تووشی شەڕ دەبن ، مەرج نییە شەرانگێزی بە ئازاری جەستەیی ببێت ، بەڵکو لایەنی دەروونی دەگرێتەوە وەك سووکایەتی پێکردن .

٥- **خەیاڵ :** واتە پەنا بردنی کەسەکە بۆ زیندە خەو بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی ، بۆ نمونە کەسێك توانای نەبێت بچێت بۆ شوێنێك ، پەنا دەباتە بەر خەیاڵ ، بۆ ئەوەی خۆی لە شوێنەکە بدۆزێتەوە .

٦- **بێ باکی** : مرۆڤ دەگاتە ئەم حاڵەتە ، کاتی هەست دەکات ناتوانێت چی تر بەرەنگاری کێشەکەی ببێتەوە بۆ نمونە ئەو قوتابییەی چەند جار لە تاقیکردنەوە دەرناچێت ، یان ئەو زیندانییەی ٢٠ ساڵ حوکم دەدرێت .

شێوازە نەستیەکان :

شێوازە نەستیەکان ئەو شێوازە دەگرێتەوە کە مرۆڤ بەرگرییە نەستەکانی بەکار دەهێنێت بۆ دەرچوون لە حاڵەتی ناسەقامگیرییەکەی ، شێوازەکان بریتییە لە :-

١- **کپ کردن :** ئەم شێوازە گرنگترین شیوازە نەستییەکانە ، بریتییە لە هەوڵی کەسەکە بۆ لە بیرچوونەوەی کێشەکان و ئەو پالەپەستۆیانەی دەبنە ما یەی ئازار بۆ کەسەکە .

٢- **پاساو هێنانەوە :** واتە شیکردنەوە شکستەکانی بە هۆکاری لۆژیکی و عەقلی ، دۆزینەوەی پاساو ، بە جۆرێك وای دەخاتە ڕوو کەوا هۆکاری زۆر هەبووە بۆ ئەم شکستە ، بەڵام لە ڕاستی دا هۆکارە سەرەکیەکە خۆی بووە ، ئامانج لە پاساو هێنانەوە دوو شتە ، یەکەمیان قەناعەت پێکردنی خۆی و قەناعەت هێنانی کەسانی دەورووبەر .

٣- **گۆڕین :** واتە هەوڵدانی کەسەکە بۆ دۆزینەوەی کەسێکی تر ، یا بابەتێکی تر بۆ تێرکردنی ئامانجەکانی یان ڕژاندنی رق و کینەکان ، ئەو کەسە یان ئەو شتەیە دەبێتە قوربانی ڕق و کینەکان ، بۆ نمونە ئەو منداڵەی لەلایەن دایك و باوکی ئازار دەدرێت ، ناتوانێت بەرەنگاری دایك وباوکی ببێت پەنا دەباتە بەر ئازاردانی برابچووکەکەی .

٤- **خستنە پاڵ :** واتە هەوڵدان بۆ خستنە پاڵی ڕەفتارێکی ناشیرن کە لە خودی کەسەکە دایە بۆ کەسانی تر ، بۆ نمونە کاتی کەسێك خەڵك تاوانبار دەکات بە لووتبەرزیی و بێ متمانەیی و بێ باکی ، بەڵام لە راستی ئەم سیفەتانە لە خودی کەسەکە دا هەیە ؟

٥- **گەڕانەوە** : واتە کەسەکە هەوڵی گەڕانەوەی دەدات لە ڕەفتارەکانی بۆ تەمەنی بچووک تر لە تەمەنی خۆی بۆ نمونە ئەو بۆڵەبۆڵەی کەسەکان دەیکەن لە کاتی گفتوگۆ یان کاتی بوونی کێشە .

٦- **بەرزکردنەوە** : واتە بەرزکردنەوەی ڕەفتارە قبوڵ نەکراوەکان ، لە رووی کۆمەڵایەتی بۆ ڕەفتارێکی قبوڵکراو ، بۆ نمونە پاڵنەرە سێکسیەکان و شەرانگێزیە قبوڵنەکراوەکان لای کۆمەڵ ، مرۆڤ هەوڵ دەدات لە ڕێگەی هونەر یا لە ڕێگەی وێنەکێشان یا وەرزش دەری ببڕێت .

نەگونجان :

ئەگەر گونجان بریتی بوو لەو ڕەفتارەی کە تیایدا مرۆڤ هەموو یەکە دەروونیەکانی بەشێوەیەکی ڕێك وپێك کار بکات و کەسایەتێکی دروستی هەبێت ، پەیوەندی لە گەڵ ژینگەی دەرەوەی پەیوەندیەکی هاوسەنگ بێت ، هەست بە ئارامی دەروونی بکات ، ئەوا دەتوانین بڵێین

نەگونجان لەو ڕەفتارەی کە تیایدا کەسەکە ناتوانێت لە گەڵ خودی خۆی و دەوروبەری گونجاندن بەدەست بێنێت شکست دەهێنێت لە کەم کردنەوەی شڵەژانی دەروونی و ناتوانێت سوود لە توانستەکانی وەبگرێت وهەست بە ئارامیی دەروونی ناکات .

نـەگونجـان و دیاردەکـانی :

لە پێشوو دا باسی هۆکارەکانی نەگونجان کرا لە بابەتی بێ ئومێدی و ئاماژە بەو هۆکارانە کرا کە دەبێتە بەربەست لە بەدەست هێنانی گونجـانی دەروونی وەك بەربەستی (جەستەیی و کۆمەڵایەتی و دەروونی) کە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت پاڵەرەکانی تێر بکات .

دەتوانین دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی بەم خاڵانە بخەینە روو :

١- کەسی نەگونجاو چێژ لە ژیان وەرناگرێت و بەشێوەیەکی نائاسایی ژیانی بەسەر دەبات.

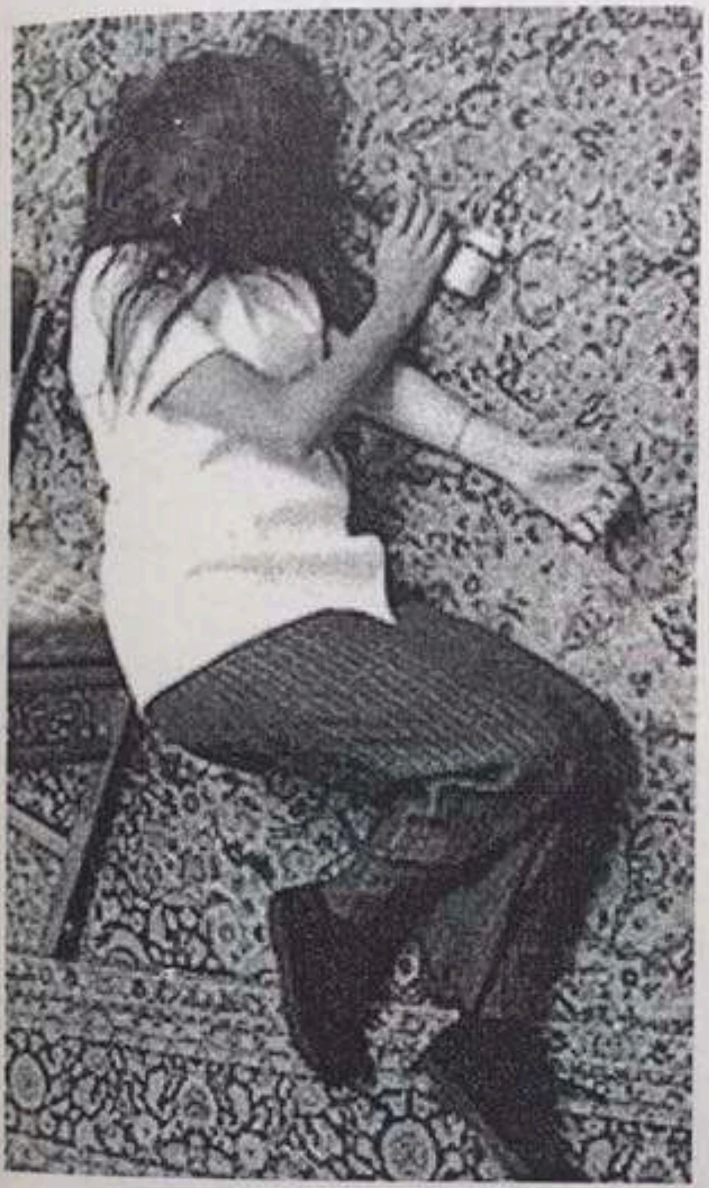
٢- لە لایەنی هەڵچوونی پێنەگەیشتووە ، ئەو خۆویستە و ئیرەیی بەردەوام بە کەسانی دەوروبەری ، و لەو کەسانەیە کە بەردەوام وەر دەگرێت وهیچ نابەخشێت ! .

٣- کەسێکی هەستیارە و ڕەخنە بە سوکایەتی پێکردن دەژمێرێت و بەشێوەیەکی نابەجێ ڕەفتارە دەکات.

٤- لە کاتی بوونی کێشەیەك ڕق و کینەکانی بە سەر کەسانی تر دا دەڕێژێت بۆ نمونە ئەو کەسەی کێشەی لە گەڵ بەرپرسی خۆی دەبێت ، ڕق وکینەی بەسەر خێزانەکەی دا دەڕێژێت ! .

٥- کەسێکە کارەکانی بەرەرو خراپی دەچێت و توانای بەخشینی کەم دەبێت و لە کارەکانی زوو هەست بە ماندوبوون دەکات.

خۆکوشتن :

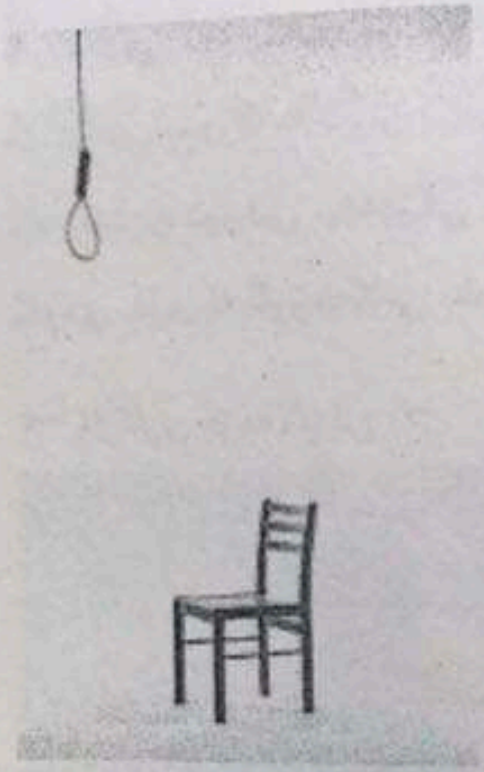


بە یەکێك لە نمونەکانی نەگونجانی مرۆڤ دەژمێردرێت ، ئەم ڕەفتارەش بە کێشەیەکی کۆمەلأیەتی گەورە دادەنرێت ، لە کۆنەوە بابەتی خۆکوشتن بوویتە جێگای پرسیار ، بەردەوام ئەم پرسیارە خراوەتە ڕوو ، بۆچی مرۆڤ پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ؟

ئەم پرسیارەش لە دێر زەمانەوە هەولی وەلأمدانەوەی دراوە ، لە لا یەن ئەو کەسانەی کە لە بواری کۆمەلأیەتی و پزیشکی دەروونی کاردەکەن ، بێ گومان هەموو مرۆڤێك چ بە گوێ بیستن بێ یان لە ڕێگەی بینین ئاگاداری کرداری خۆ کوشتن بووە و چەندین پرسیار لە ناخی ئەو دروست بووە ، دەربارەی ئەو پالنەرەی وای کرد ئەو کەسە پەنا بباتە بەر کۆتایی پێ هێنانی ژیانی ، دووریش نیە چەندین بۆچون دروست بکات و جۆرەها شیکردنەوەی بۆ بدۆزێتەوە.

بەلأم پێش ئەوەی بچینە بنچ بنەوانی هۆکارەکانی ئەم کارە ، پێویستە چەمکی ئەم وشەیە بزانین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی زانستی لێی بدوێین . (خۆکوشتن) لە لایەن زمانەوانیەوە مانای لە ناو بردنی خودی مرۆڤە لە زمانی ئینگلیزی دا لە وشەی (لا تینی کۆن) وەر گێڕاوە کە ئەویش لە هەردوو وشەی (Conden) کە مانای (دەیکوژێ) و (Sui) بە مانای (خود) ، لە زمانی عەرەبی وشەی

(الانتحار) له (نحر) داتاشراوه كه بەمانای (كوشتن یا سەربڕین) دێت لە ڕامان لەم زاراوانە دەتوانین بگەینە پێناسەیێك بۆ خۆ كوشتن ، ئەویش (هەموو ئەم كارانە دەگرێتەوە كە مرۆڤ ڕاستەوخۆ یا ناراستەوخۆ تیایدا هەوڵی لە ناو بردنی خۆی دەدات).



ئەگەر سەرنج بدەینە كەسایەتی ئەو كەسانەی كە پەنا دەبەنە بەر خۆ كوشتن ، دەبینین زۆریان دێنە ڕیز گۆشەگیران و خووگران لە سەر ماددەی سڕكەر بە تایبەتی ئەوانەی لە خێزانە لێكترازەكان پەروەردەبووینە وهەموو ئەو كەسانەی كە مێژوویەكی كۆنیان بەسەربردووە لە گەڵ خەم وخەفەت و دلەڕاوكێ ، یان ئەو كەسانەی كە ناتوانن بەرەنگاری ژیانی تایبەتی خۆیان ببنەوە ، بۆیە **مردن** بە دوا چارەسەر دادەنێن .

ئەم دیاردەیە لە كۆمەڵگەی كوردەواریدا بەدەرنییە و زیاتریش لە لای ئافرەتان باوە بەبەراورد لەگەڵ پیاوان ، بەتایبەتی خۆسوتاندن ، كە ئەویش تاكو ئێستا بە كێشەیەكی كۆمەلایەتی دەژمێردرێت ، ڕەنگە هۆكارەكەشی بگەڕێتەوە بۆ زاڵبوونی پیاو و توندونیژیان دژ بە ئافرەتان .

هۆكارەكانی خۆكوشتن :

ئەگەر سەرنج بدەینە خۆكوشتن ، وەك دیاردەیەكی (دەروونی و كۆمەلایەتی) كۆمەلێك هۆكارمان دێتە بەرچاو كەپاڵ بە مرۆڤ دەنێت پەنا بباتە بەر لە ناوبردنی خودی خۆی ، دەتوانین ئەم هۆكارانە بەم شێوەیەی خوارەوە دابڕێژین :

١- هۆكاری دەروونی :-

بەشێك لە دەروونزانەكان بروایان وایە ، ئەو كەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆكوشتن كۆمەڵێك گرفتی دەروونیان هەیە ، بۆ نمونە (فرۆید) دەڵێت : ئەو كەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆ كوشتن ، لە ئەنجامی زاڵبوونی (الانا العلیا - منی باڵا) بە شێوەیەكی لە ڕادەبەدەر بەسەر (الهو - ئەو) كە وا لە مرۆڤ دەكات ، هەموو هەڵەیەكی بچووك بە تاوان بزانێ ، بەردەوام بوون و دووبارەكردنەوی ئەم هەڵانە وای لێدەكات ن تووشی خەمۆكی بێت و ناچاری بكات پەنا بباتە بەر خۆ كوشتن ، بۆ ئەوەی خۆی لە گوناهەكانی بشواتەوە .

٢- هۆكاری كۆمەڵایەتی :-

بێگومان ئەم هۆكارە ڕۆڵێكی سەرەكی بۆ سەرهەڵدانی دیاردەی خۆ كوشتن هەیە ، چونكە مرۆڤ بوونەوەرێكی كۆمەلایەتیە و هەموو هەلسوكەوتەكانی لە ئەنجامی كارلێكردنی لە گەل دەوروبەردا دەبێت . بۆیە لێكترازانی خێزان و نەمانی پەیوەندیە ڕۆحیەكان لە نێوانیاندا ، هۆكارێكە بۆ ئەوەی مرۆڤ هەست بە نامۆیی بكات و گۆشەگیر بێت ، لەدواییش دا دوور نیە پەنا بباتە بەر خۆ كوشتن ، بۆ ئەوەی لەم بارودۆخە ئاڵۆزە ڕزگاری بێت .

٣- هۆكاری ئابووری :-

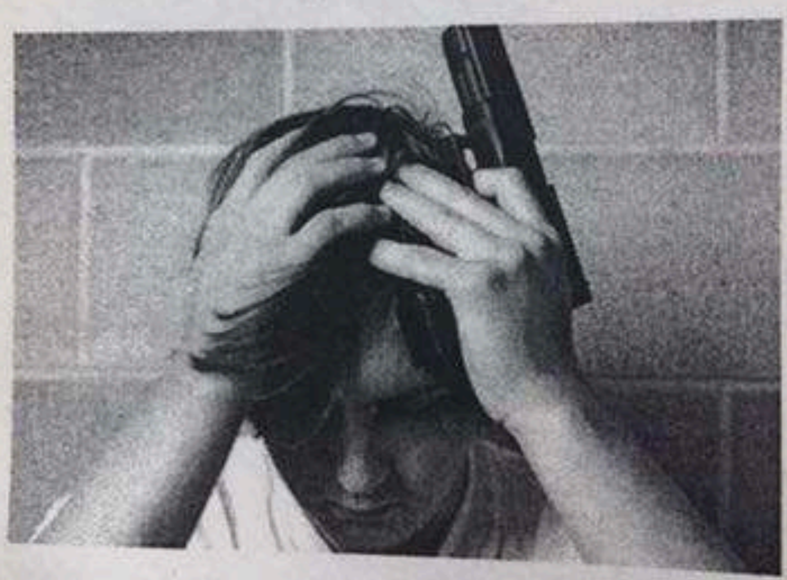
زۆرجار ئیفلاس كردنی هەندێ كەس دەبێتە هۆی خۆكوشتنیان ، لەمبارەوە زانای هۆنك كۆنگی (یاب) دەڵێت : (هەژاری و نەبوونی و برسیەتی و تێكچوونی

پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان هۆکاری گرنگن بۆ بەرز بوونەوەی ڕێژەی خۆ کوشتن پێچەوانەش ڕاستە) .

٤- نەخۆشی درێژخایەن :-

هەندێ جار ئەم هۆکارە کاریگەرێکی خراپی لە سەر مرۆڤ دەبێت و وای لێدەکات پەنا بباتە بەر خۆ کوشتن ، بۆ ئەوەی لە ئازار و خەمو خەفەت رزگاری بێت لەم نەخۆشیە کە نارەحەتی کردوە و وای لێ کردوە هیوای لە ژیاندا نەمینێ .

<u>چارەسەر :-</u>



وەك هەوڵدانێك بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بو خۆکوشتن و زاڵبوون بەسەر گیروگرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان بەشێوەیکی زانستی ، دەتوانین لە ڕێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەم دیاردە ترسناکە کەم بکەینەوە و چەندین کەس لە خۆ کوشتن ڕزگار بکەین :

١- نەهێشتنی تەنیایی و نامۆیی گۆشەگیری تاك لە ناو کۆمەڵدا ئەویش لەڕێگەی بەهێز کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .

٢- دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە لە ڕێگەی زانینی نیشانەکانی ئەم دیاردەیە و هەوڵی چارەسەر کردنی .

٣- ئاگادار کردنەوەی کەسانی چواردەوری کەسەکە ، بۆ ئەوەی لە نزیکەوە تێبینی گرفتەکانی بن .

٤- زیاد کردنی زانیاری خەڵك کە خۆکوشتن حاڵەتێکی ژیری نیە ، بەڵکو دیاردەیەکی کۆمەلایەتیە .

٥- بەهێز کردن و بلاوکردنەوەی باوەڕ بەخۆ بوون لە لای تاکەکان ، بە تایبەتی ئەوانەی هەست بە بیّ توانایی دەکەن .

٦- پێویستە بزاندرێت ئەوەی جارێك هەوڵی خۆ کوشتن دەدات ، ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە ، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێت .

٧- دەبێت ئەو کەسانە ڕێنمایی بکەین کە هەولی خۆکوشتن دەدەن ، و بۆیان ڕوون بکرێتەوە خۆ کوشتن چارەسەرێکی دروست نیە بۆ زال بوون بەسەر کێشەکاندا .

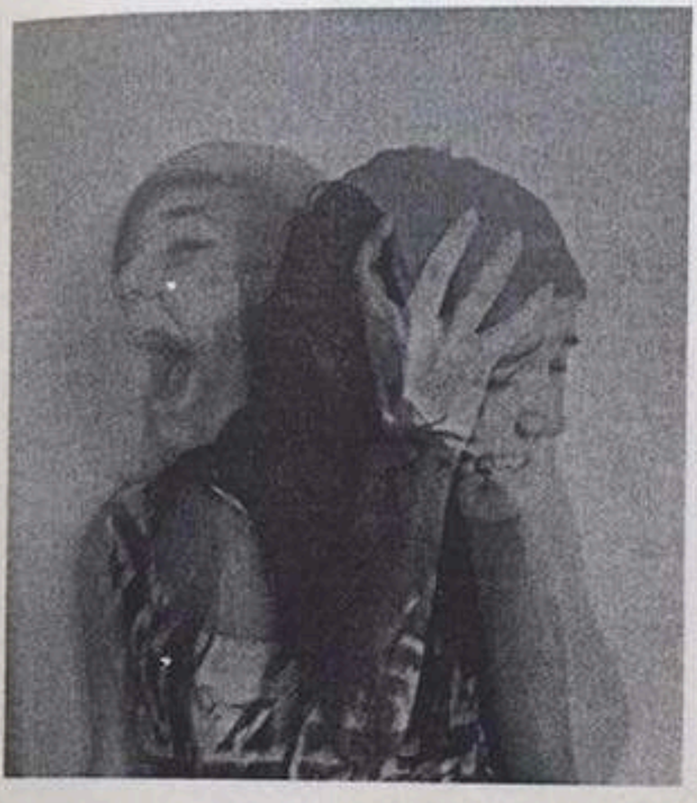
بەشی یازدەهەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان
- خستنەرووی هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونی
- ئاشنا بوون بە چەند نەخۆشیەکی دەروونی .

نەخۆشییە دەروونیەكان :



مرۆڤ ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشیە دەروونیەكان هەیە ، وەك هەموو نەخۆشییەكی تر و پێویستی بە چارەسەر هەیە ، بەڵام لە كۆمەڵگەی ئێمەدا ئەو كەسەی دووچاری نەخۆشی دەروونی دەبێت ، دەبێتە مایەی شەرمەزاری بۆ خۆی و خێزانەكەی ، وەك كەسێكی تاوانبار سەیر دەكرێت ، بۆیە خێزانەكەی هەوڵی شاردنەوەی نەخۆشییەكەی لە خەڵك دەدەن ، هۆكاری ئەم ڕەفتارە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی چەند بۆچوونێكی هەڵە دەربارەی نەخۆشی دەروونی ، لەم بۆ چوونانەش :-

١- تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی هۆكاری جنۆكەیە ! .

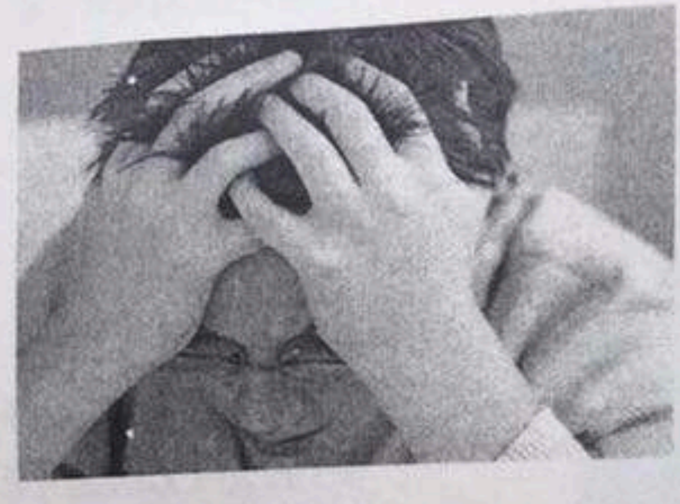
٢- نەخۆشی دەروونی چاكبوونەوەی نییە .

٣- نەخۆشی دەروونی واتە شێتی .

٤- بۆماوە بەرپرسیارە لە نەخۆشی دەروونی .

پێناسەی نەخۆشی دەروونی .

شڵەژانێكی كرداریە لە كەسایەتی مرۆڤ بە نیشانەی جەستەیی و دەروونی جیاواز دەردەكەوێت وەك (دڵەڕاوكێ و وەسواس فۆبیا) و دروست بوونی گومان لە دەوروبەری بە بێ هیچ بەڵگەیەك.



هەندێ جار نەخۆش بەناچاری دووچاری دووبارە کردنەوەی هەندێ کردار دەبێت بێ ئەوەی بتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات ، هەندێ جار بەشێك لە جەستەی پەکی دەکەوێت لە کارکردن ، کردەوەکانی تووش بوو بەنەخۆشی دەروونی بۆ چارەسەر کردنی گرفتە دەروونیەکانی بە هەوڵدانێکی نادروست دەژمێردێت .

هۆکارەکانی پەیدا بوونی نەخۆشی دەروونی ؟ :

أ- هۆکاری رێ خۆشکەر :

واتە ئەو هۆکارانەی تووش بوونی کەسەکە بە نەخۆشی دەروونی ئاسان دەکات ، لەو هۆکارانە :

١- بۆمـــاوە.

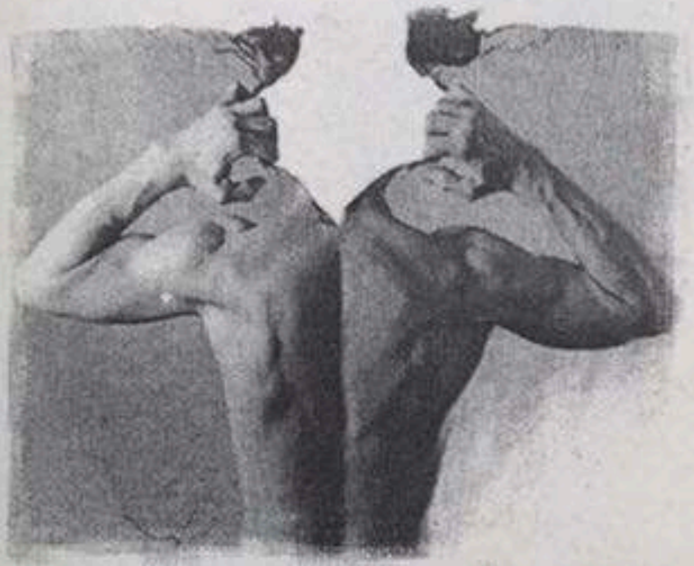
٢- شارەزاییەکانی منداڵیی.

أ- هۆکاری بەهێز کەر :

ئەو شارەزاییانە دەگرێتەوە کە کەسەکە وەری دەگرێت لە نێوان منداڵی و گەورەیی بۆ نمونە بارودۆخەکان کە دوچاری بێ ئومێدیی کردووە ، مامەڵەی خراپ لەگەڵی ، شکست هێنانی لە ژیانی وەك سەرنەکەوتن لە ژیانی هاوسەری ، بێ سۆزی ..هتد .

ب- هۆکاری راستەو خۆ :

ئەم هۆکارە دبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە ، واتە (ئەو پوشەیە یە کە پشتی کەسەکە دەشکێنێت) ئەم هۆکارە زۆر خێرا کاریگەری دەردەکەوێت ، بۆیە زۆر کەس بە هەڵە وای تێدەگەن کەوا ئەم هۆکارە بەتەنها هۆکاری دروست بوونی حاڵەتەکەیە ، زۆر نمونە هەن بۆ ئەم حاڵەتانە ، لەوانە :-



(خۆسوتاندنی قوتابی کاتێ لە تاقیکردنەوە دەر نەچێت)

(شێت بوونی کەسێك ، کاتێ لە مامەڵەیەك دووچاری زەرەر دەبێت)

(خۆکوشتنی قوتابیەك کاتی نمرەکانی لە ئاستی ئاواتەکانی بێت)

(خۆکوشتنی ئافرەتێك کاتێ پیاوەکەی قسەی ناشیرنیی پێ دەڵێت)

ئەوەی شایەنی باسە هۆکارە ڕاستەو خۆکان بە تەنها رۆڵی نییە لە دروست بوونی نەخۆشی دەروونی یان ڕوودانی حاڵەتەکە ، واتە ئەگەر کەسەکە لە پێشتر ئامادەنەکرابێت هۆکارە کانی تر کاریگەری بەم شێوەیە نابێت لە سەر کەسەکە ، واتە هۆکاری رێ خۆشکەر و بەهێزکەر بەیەکەوە ، کاریگەری گرنگیان هەیە لە سەر کەسەکە .

جۆرەکانی نەخۆشی دەروونی :

نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێوەیەکی گشتی بۆ دوو بەش دابەش دەکرێن :

أ- سایکۆسس (ژهانی) ب- نێۆرۆسس (عصابی)

بۆ ئەوەی جیاوازی لە نێوان ئەم دوو جۆرەدا بکەین ، بەم شێوەی خوارەوە دەیانخەینە ڕوو:

خشتەی ژمارە – ٨ –

جیاوازی نێوان نەخۆشی (ذهاني و عصابي)

ز	سایکۆسس (ذهاني)	نیۆرۆسس (عصابی)
١	کەسەکە دان بە نەخۆشییەکەی دانانێت ، رازی نابێت بە نەخۆش ناو ببرێت	کەسەکە دان بە نەخۆشی دادەنێت و بەدوای چارەسەر دا دەگەرێت .
٢	هەست بە شێواوی قسەکانی دەکرێت ، ناوەرۆکی قسەکان ڕوون نیە	گرفت لە قسەکانی دانییە ، لە ناوەرۆکی قسەکانی دەگەین
٣	چارەسەری لە ڕێگەی دەرمان دەبێت لە زۆربەی حاڵەتەکان	چارەسەری لە ڕێگەی ئاخاوتن و چارەسەری دەروونی دەبێت
٤	زۆر جار دوای چاکبوونەوەی ، ڕووداوەکانی بیر نامێنێت	زۆربەی کات نەخۆشەکە ڕووداوەکانی دێتەوە یاد
٥	نەخۆش تووشی حاڵەتی هەلوەسە دەبێت	نەخۆش تووشی هەلوەسە نابێت

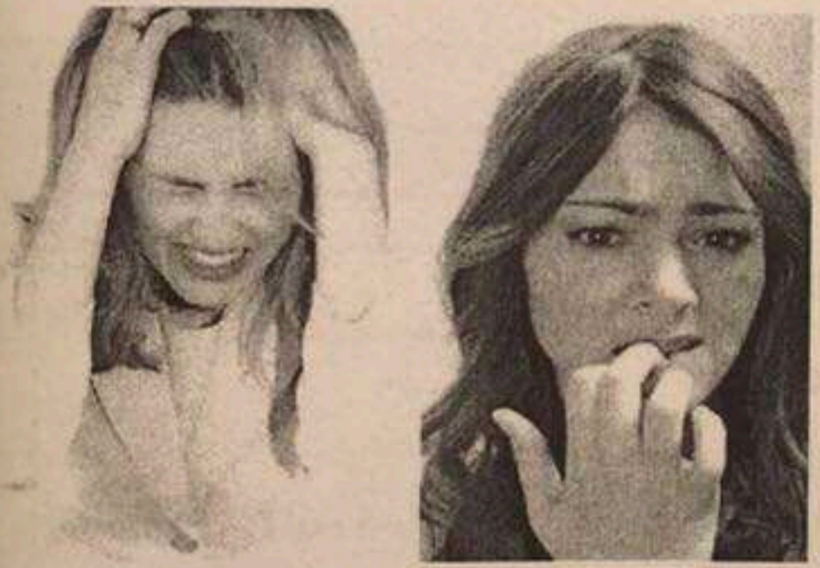
جۆرەكانی نەخۆشی دەروونی :

لە بەشی پێشوو باسكرا نەخۆشییە دەروونیـەكان بەشێوەیەكی گشــتی دەبنە دوو بەش نەخۆشی سایكۆسس (عصابي) و نەخۆشی نێورۆسس (ذهاني)

چەند نمونەیەك لە نەخۆشییە عصابیەكان :

دڵــە ڕاوكێ :

خەڵك وشەی دڵە ڕاوكێ بەكار دەهێنـن بـۆ حاڵـەتەكانی هەستكردن بەدڵەڕاوكێ و



وترس توقـین ، بێگـومان هەمووومان هەستمان بە دڵەڕاوكێ كردووە ، لەگەڵ ئـەوەی دڵەڕاوكێ بە حاڵەتێكی نێگەتیف دەژمێردرێت ، بەڵام بوونی دڵەڕاوكێ پێویستە بۆ وروژاندنی كەسەكە بۆ ئەوەی هەوڵی بەردەوام بدات بۆ سەركەوتن لە كارەكانی ، زۆر حاڵەت هەن مرۆڤ تێیدا دووچاری دڵەڕاوكێ دبێتەوە ، بۆ نمونە :-

١- قوتابی زانكۆ پێشچوونی بۆ ژووری تاقیكردنەوە بەتایبەتی كاتێك بە باش خۆی ئامادە نەكردبێت .

٢- ئەوكەسانەی لە بواری ئابووری كاردەكەن ، لە كاتی دروست بوونی قەیرانە ئابووریەكان .

٣- سەركردە پێش جەنگ .

پێناسەی دڵەڕاوکێ :

((حاڵـەتی شڵـەژانی دەروونی گشتیە لە ئەنجامی ململانێی پاڵنەرانەکان و هەوڵدانی تاك بۆ گونجاندن))

یان :

((حاڵەتێکی هەڵچوونیە لە ئەنجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەر هەڵدەدات ، جۆرێك لە نا ئارامی دەروونی دروست دەکات))

جـۆرەکـانی دڵـەڕاوکـێ : بەشێوەیەکی گشتی سێ جۆر دڵەڕاوکێ هەیە :

١- دڵەڕاوکێی بابەتی ئاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی دەرەکی سەرهەڵدەدات ، وەك ترسان لە مردنی کەسێکی خۆشەویست ، یان ترسان لە لەدەست دانی سەرمایە و پارە ، یان ترسانی دایك لە ون بوونی منداڵەکەی .

٢- دڵەڕاوکێی ناوەکی ئاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی ناوەوە دروست دەبێت ، چونکە مرۆڤ تەنها ترسی لە نەخۆشی و لەدەستدانی کارەکانی نییە ، بەڵکو ترسی لە ویژدانـی خۆشی دەبێت ، بەتایبەتی کاتێ دەیەوێت کارێکی نا ئاکاری یان خراپ بکات .

زانای دەروونـزان (فـرۆید) ئاماژەی بـەم جۆرە دڵەڕاوکێیە کردوە و ناوی نا (دڵەڕاوکێی ی ئاکاری) ئەویش پێی وایە ئـەم جـۆرە دڵـەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی (گرێی ئۆدیب) دروست دەبێت .

٣- دڵەڕاوكێی دەماری (القلق العصابي) :

هۆكاری ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە ترسێكی شاراوەیە ، هۆیەكەی لە نەستی مرۆڤ دەبێت و كەسەكە لە حاڵەتی ترسدا دەبێت بەڵام نازانرێت هۆكاری ترسەكەی چییە ، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوكێیەكە نادیارە ، كەسەكە بەردەوام هەست بە نائارامی دەكات و لە هەموو شتەكانی دەوروبەری چاوەڕوانی شتی خراپ دەكات .

جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوكێ و ترس : چەند جیاوازی لە نێوان ترس و دڵە ڕاوكێ هەیە بەم خشتەیە دەیخەینەروو :

خشتەی ژمارە – ٩ –

جیاوازی نێوان ترس و دڵەڕاوكێ

تـــرس	دڵـــەڕاوكێ
سەرچاوەی مەترسیەكە ڕوون ئاشكرایە .	سەرچاوەی مەترسیەكە ئاشكرانیە .
دەتوانرێت پەیوەندی لە نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەكە بدۆزرێتەوە .	پەیوەندی نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەكە ناتوانرێت بدۆزرێتەوە .
ترس بۆ كاتێكی كورت دەبێت وپەیوەستە بە هۆكاری ترسەكە .	دڵەڕاوكێ بۆ كاتێكی درێژ خایەنە .
لە سنوورێكی دیاریكراو كۆ دەبێتەوە .	بەربڵاوە .
نامێنێت بە نەمانی سەرچاوەی ترسەكە .	بەردەوام دەبێت .
ڕەگ و سەرچاوەی دیارە .	ڕەگ و سەرچاوەی نا دیارە .

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێ :

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێ بریتیە لە :

١- ئامادەباشی بۆ ماوەیی : واتە ئەگەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان ، حاڵەتی دڵەڕاوكێی هەبێت ، ئەگەری تووشبوونی ئەندامانی خێزانەكەی زیاتر دەبێت ، ئەگەر لە دووانەی یەك هێلكە (جمك) یەكێكیان تووشی حاڵەتی دڵەڕاوكێ بێت ئەگەری تووشبوونی ئەوەكەی تریان بە ڕێژەی (٥٠٪) دەبێت .

٢- ئامادەباشی دەروونیی : واتە هەست كردن بە هەڕەشەی ناوەكی ودەرەكی لە ژینگەی دەرەوە .

٣- بارودۆخی پاڵەپەستۆی ژیان : پاڵەپەستۆی كلتووری و ژینگەیی وشارستانی .

٤- جیاوازی لە نێوان خودی واقعی وخودی نمونەیی .

٥- ئەزموونی سۆزی ناخۆش (هێدمەی دەروونی و پەروەردەیی ، ئابووری)

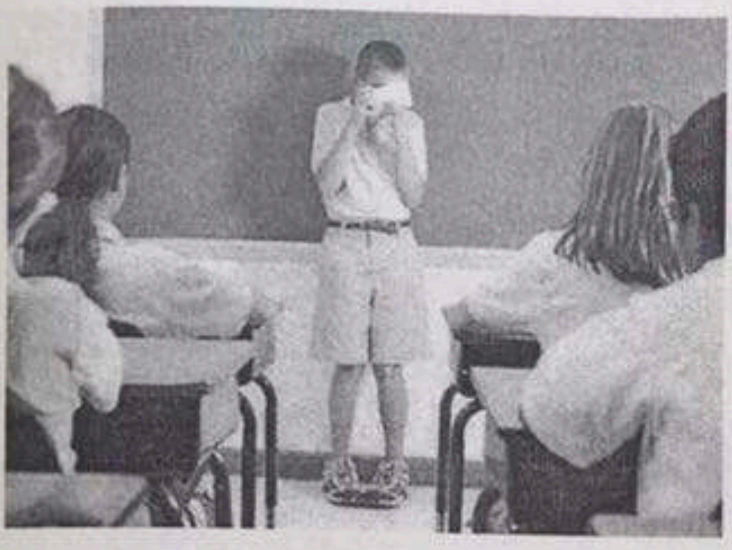
لایەنەكانی دڵەڕاوكێ :

دڵەڕاوكێ سێ لایەنی هەیە :

یەكەم // لایەنی مەعریفی :

بیركردنەوەی كەسەكان دەكەوێتە ژێر كاریگەری ڕێژەی دڵەڕاوكێ ، ئەو كەسانەی بیرۆكەی ناخۆش زاڵە لە سەریان ، ڕێژەی دڵەڕاوكێیان زۆرتر دەبێت و ناتوانن كۆنترۆڵی پرۆسە عەقڵیەكان بكەن

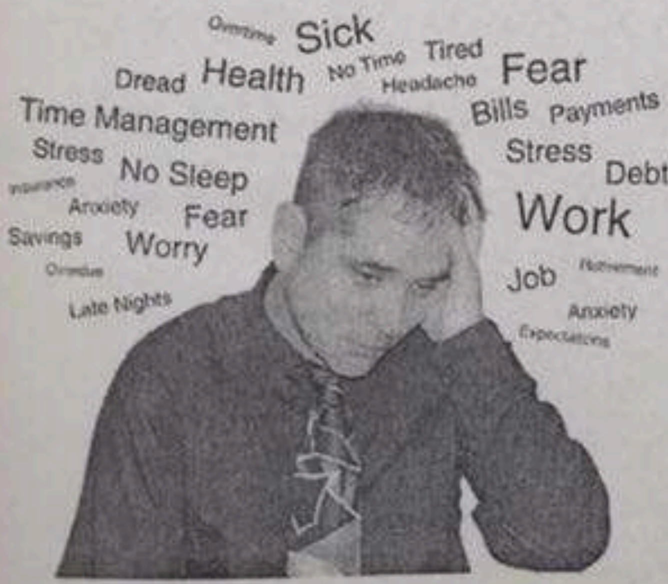
دووەم // لایەنی ڕەفتاریی :



ئەم نیشانەیە زۆر شێوازی هەیە وەك دووركەوتنەوە لە وروژێنەرەكانی دڵەڕاوكێ ، بۆ نمونە ئەو كەسەی لە قسەكردن دەترسێ ، هەوڵ دەدات بە هەموو شێوەیەك خۆی لە پێشكەشكردنی بابەتەكە دەربازبكات كاتێ داوای لێدەركێت بابەتێك پێشكەش بكات ، وە چەندین پاساوی جیاجیا دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەم كارە نەكات .

سێیەم // لایەنی جەستەیی :

بریتییە لە وەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی و بایۆلۆژی و لە سەر كەسەكە دەردەكەوێت وەك (تەنگە نەفەسیی ، وشك بوونەوەی دەم ، سڕبوون ، زیاد بوونی پاڵپەستۆی خوێن ، بوورانەوە ، وعەرەق ڕژاندن ، خراپی پڕۆسەی هەرس كردن .

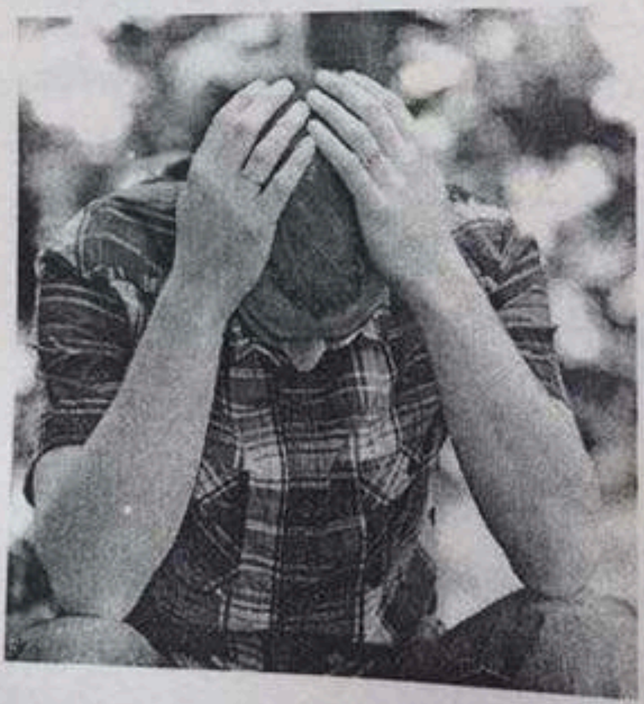


خـەمـۆكـی :

خەم حاڵەتێكی ئاساییە لە مرۆڤ دا بەدی دەكرێت ، ڕووداوەكانی ژیان وامان لێ دەكات خەم بخۆین لە زۆر شت ، وەك كۆچكردنی خۆشەویستێك ، یان سەفەركردنی ، یان لە دەستدانی پۆست وپێگەیەكی

بەرز . لە گەڵ ئەوەی ئەم هۆکارانە کاریگەرییان لە سەرمان دەبێت ، بەڵام دوای تێپەڕبوونی کات کاریگەری کەم دەبێتەوە و نامێنێت.

بەڵام کاتی باسی خەمۆکی دەکرێت ، بارودۆخەکە دەگۆرێت ، چونکە مرۆڤی تووشبوو بە نەخۆشی خەمۆکی ، تام وچێژ لە ژیان وەرناگرێت ، بەردەوام هەست بە تەنیایی دەکات و ناتوانێت لە گەڵ خۆشیەکانی ژیان بگونجێت ، ڕەتی هەموو هاوکاریەکانی دەوروبەری دەکات ، بەردەوام چاوی بەگریان دەبینین بەڵام ئەم گریانەی خەمۆکیەکەی کەم ناکاتەوە ، بەردەوام بیر لە ڕووداوە ناخۆشەکانی ژیانی دەکاتەوە ، چالاکی نامێنێت ، ئاستی بەردەوام لە نزم بوون دا دەبێت ، وە رەشبینانە سەیری دونیا دەکات .



هۆکارەکانی خەمۆکی :

زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی پەیوەندییان لە گەڵ ئەم جۆرە نەخۆشانە دا هەیە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە بزانن ، بۆ ئەوەی لە سەرەتای دەستپێکردنی نەخۆشییەکە هەوڵی چارەسەری بۆ بدەن :-

١- ڕوداوە ناخۆشەکان : بێ گومان لە کاتی هەر ڕوداوێکی ناخۆش ، مرۆڤ دووچاری خەم دەبێتەوە بەڵام لە گەڵ ڕۆیشتنی کات خەمەکە کەم دەبێتەوە ، بەڵام هەندێ جار خەمەکە کەسەکە لەگەڵ درێژە دەکێشێت تا وای لێ دەکات تووشی نەخۆشی خەمۆکی بێت .

٢- دوای منداڵ بوون : لە ناو دە ئافرەت یەك ئافرەت دوای منداڵ بوونی تووشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت ، دیاردەکانی خەم خواردن بەردەوام گریان ، تێکچوونی خەو ، ڕق هەڵسانی لە منداڵەکەی و گرنگی پێنەدانی و خۆ بەکەم زانین .

٣- نەخۆشییەجەستەییەکان : زۆر جار نەخۆشییە درێژخایەن و ترسناکەکان وا لە مرۆڤ دەکات تووشی خەمۆکی بێت وەك نەخۆشی دڵ و شەکرە و شێرپەنجە و سیل و پەك کەوتن .

٤- کەسایەتی نەخۆش پێش تووشبونی بە نەخۆشی : پێکهاتەی کەسایەتی مرۆڤ کاریگەری هەیە لە سەر ڕادەی تووشبونی بە نەخۆشی خەمۆکی ، ڕاستە هەموو مرۆڤێك ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی خەمۆکی هەیە ، بەلاٌم هەندی مرۆڤ ئەگەری تووشبونیان زیاترە ، ئەوەش لە دەر ئەنجامی شێوازی ژیانی ڕابردوویان دەبێت .

٥- تێکچوونی کیمیای مێشك : ئەویش لە دەرئەنجامی تێکچوونی ڕژێنەرەکانن کە لە کۆئەندامی دەماری مرۆڤ روودەدات ، لەم حاڵەتانە پەنا دەبردرێتە بەر دەرمان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە.

بۆ زیاتر ڕوونکرنەوەی هۆکارەکان دەتوانین ئەم نەخشەیە بخەینە روو :-

- ڕووداوی دەروونی
- ڕووداوی کۆمەلایەتی
- هۆکاری هەڵچوونی و کەسی
- بارودۆخی ناخۆش درێژخایەن

- توانای خۆگونجاندن
- کەسایەتی خۆڕاگر .
- پاڵپشتی وکاریگەری کۆمەلایەتی و خێزانی

دەربازبوونی لە قەیران و ڕوونەدانی خەمۆکی

- لاوازی توانای بۆ خۆگونجاندن .
- کەسایەتی لاواز .
- لە دەست دانی پاڵپشتی وکاریگەری کۆمەلایەتی و خێزانی

سەیرکردنی خود بە شێوەیەکی نێگەتیف و رەشبینانە

- منداڵ بوون .
- نەخۆشی جەستەیی
- دەرمان

گۆڕانکاری لە کیمیای مێشك

تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆکی

نەخشەی ژمارە – ٢١ – هۆکارەکانی تووشبون بە نەخۆشی دەروونی

جورەکانی خەمۆکی :

خەمۆکی بە پێی هۆکارەکانی و سەرچاوەی نەخۆشییەکە بۆ چەند جۆرێك دابەش:

١- **خەمۆکی دەرەکی** : ناوەکەی ئاماژە بەوە دەکات ئەم نەخۆشییە لە دەرئەنجامی هۆکارێکی دەرەکی سەر هەڵدەدات ، گرفتەکانی ژیان و کۆچ کردنی کەسێکی نزیك و.....هتد .

٢- **خەمۆکی ناوەکی** : لێرەدا نەخۆشییەکە لە بەر چەند هۆکارێکی ناوەوە سەر هەڵدەدات ، کاتێ سەیری بارودۆخی کەسەکە دەکرێت لە لایەنی دەرەکی ، هیچ پاساوێك نادۆزرێتەوە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە .

دابەشکردنی تر هەیە بۆ نەخۆشی خەمۆکی ئەویش :

١- **خەمۆکی سەرەکی** : ئەم نەخۆشییەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشی تر ڕوونادات .

٢- **خەمۆکی لاوەکی** :ئەم نەخۆشییەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشی جەستەیی و بەکارهێنانی دەرمان ڕوودەدات .

چارەسەرکردنی خەمۆکی :

بەشێوەیەکی گشتی سێ جۆر لە چارەسەر هەیە بۆ نەخۆشی خەمۆکی لە وانە:-

١- چارەسەر بە گفتوگۆ .

٢- چارەسەر بە دەرمان .

٣- چارەسەر بە (هێدمەی کارەبایی)

وەســـــواســـــی :

دەتوانین پێناسەی وەسواسی بکەین بە (ئەو بیرۆکانەی کە لە هزری کەس دووبارە دەبێتەوە و ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات ، و دەبێتە مایەی ناڕەحەتی بۆی ، چونکە حاڵەتی بەردەوامی تێدایە) . بە شێوەیەکی گشتی دوو جۆر لە نەخۆشی وەسواسی هەیە :

١- جۆری یەکەم (بیری وەسواسی) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت ، کاتێک نەخۆشەکە نەتوانێت ئەوبیرۆکانەی دەێتە ناو مێشکی لای ببات ، ویستی کەسەکە لە سەری دا زاڵ نابێت ، بەڵکو بە پێچەوانەوە بیرۆکەکە بە سەر کەسەکە دا زاڵ دەبێت ! .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ بیری کفرکردن ، یان بیری کرداری خراپ دێتە مێشکی و دووبارە دەبێتەوە و کەسەکە ناتوانێت خۆی لی رزگار بکات ..... هتد) .

٢- جۆری دووەم کرداری (قهری) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت کاتێك نەخۆشەکە بەردەوام کردارێك دووبارە دەکاتەوە ، لەگەڵ ئەوەش بە کـــارێکی نا مـــەنتقی (نالۆژێکی) دەزانێ ، بەلام ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ لە رێگا لە سەر خەت دەڕوات ، یان کاتێك لە سەر شەقام ئۆتۆمۆبێلەکان دەژمێرێت .... هتد)

ئەوەی شایەنی باسە ، کەسی تووش بوو بە نەخۆشی وەسواسی درك بە نا بەجێی بیرو کردەوەکانی دەکات ، بەلام ناتوانێت لێی ڕزگار بێت .

تێبینی کراوە نەخۆشی وەسواسی لە لایەنی کەسی ئایندار دەبینرێت و ئەو کەسانەی لە شوێنێك کار دەکەن پێویستی بە وردبینی هەیە بۆ نمونە بانقەکان .

جۆرەکانی بیری وەسواسی :

بیری وەسواسی زۆر جۆری هەیە ، بەلآم ئەو بیرانەی لە ناوچەی ڕۆژهەلآتی ناوەڕاست باوە بریتییە لە :

١- بیری وەسواسی ئایینی ، کاتێ مرۆڤ پرسیار لە بوونی خودا دەکات ، یا بێ ئەدەبیی بە رامبەر بە خودا بکات .

٢- بیری وەسواسی پەیوەست بە پیسبوون .

٣- بیری وەسواسی پەیوەست بە تووشبوون بە نەخۆشی .

٤- بیری وەسواسی پەیوەست بە ڕێکخستنی شتەکان .

٥- بیری وەسواسی پەیوەست بە شەڕانگێزی .

دیارترین حالەتی وەسواسی ئەو حالەتانەیە کە پەیوەستە بە (پیس بوون) ،

بۆ نمونە کاتێك کەسەکە هەست دەکات بە شتێك پیس بووە ، دەبینین بەردەوام دەستی دەشوات ، تا پاك بێتەوە ، ئەگەر دەستکاری شتێکی پاکیش بکات دەستی دەشواتەوە.

توشبوون به نەخۆشی وەسواسی هەولدانی نەخۆشە بۆ (دلنیابوون لە ئارامی و پارێزگاری لە خود) بۆیە بەردەوام هەولی دلنیا بوون دەدات لە هەر کردارێك دەیکات ، لەگەلێ ئەوەی ئەم دلنیانەبوونە لای هەموو کەس هەیە ، بەلآم لای نەخۆشی وەسواسی ڕێژەکەی زۆر زیاترە ! .

هۆکارەکانی وەسواسی :

بە وردی نازانرێت هۆکارەکانی وەسواسی چییە ، بەڵام هەندێ بۆچوون هەیە هۆیەکانی دەگەڕێنێتەوە بۆ چەند هۆکارێك لەوانە :

١-تووشبوونی کەسەکە بە دڵەڕاوکێ .

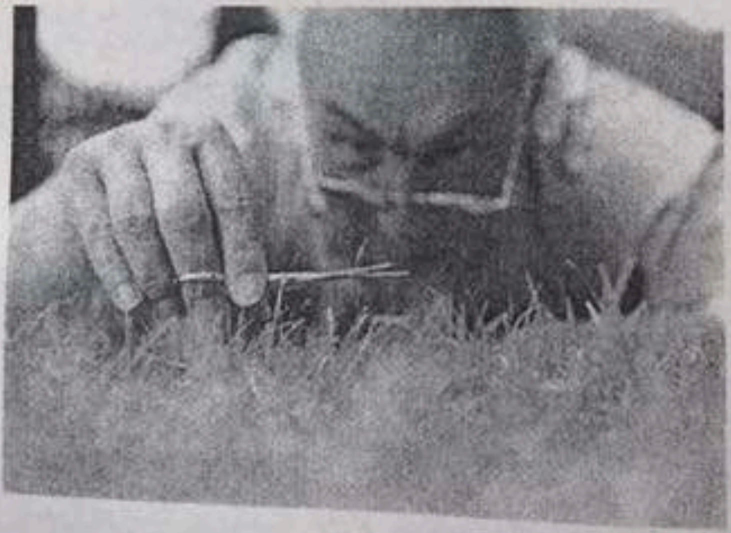
٢-کێشە کۆمەڵایەتیەکانی رابردووی کەسەکە کاتێ بێ چارەسەر دەمێنێتەوە .

٣-کەسایەتی کەسەکە .

٤-لە هەندێ حاڵەت تووشبوون بە رووداوێك ، کاریگەری لە سەر مێشك هەبێت ، دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی وەسواسی .

چارەسەری نەخۆشی وەسواسی :

سەرکەوتوو ترین چارەسەر بۆ نەخۆشی وەسواسی چارەسەری ڕەفتارییە بەتایبەتی لە گەڵ کردارە وەسواسیەکان ، ئەم شێوازەش لە چارەسەرکردن (پزیشك و نەخۆش) هەردووکیان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆ زاڵ بوون لە سەر حاڵەتەکە ، بۆ نمونە پزیشك نەخۆشەکە لە باردۆخێکی وسواسی دادەنێت و ناهێڵیت کارەکە دووبارە بکاتەوە ، ئەویش لە ڕێگەی ڕاسپاردنی بە کاری تر ، پاش

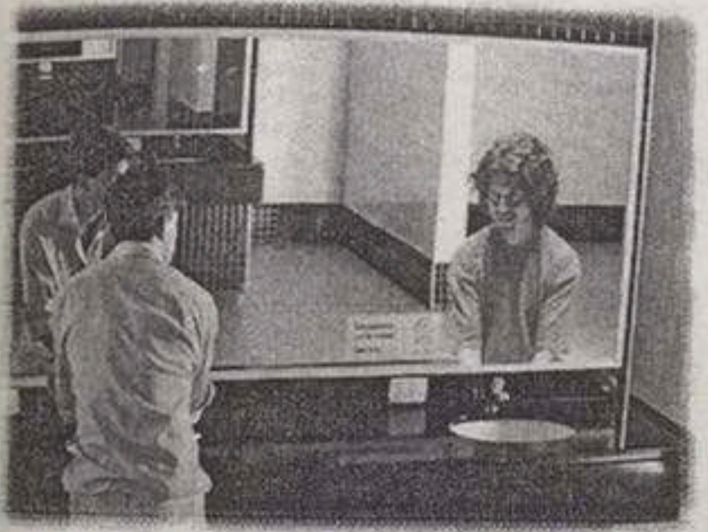


ماوەیەك نەخۆش هەست دەکات دووبارەنەکردنەوەی حاڵەتەکە هیچ دەر ئەنجامێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە ! ، لە دەرئەنجام هەست بە ئارامی دەکات .

هەندێ جاریش پزیشك پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارسەر کردنی نەخۆشەکە.

ئەوەی شایەنی باسە ، باشترە کەسێکی نەخۆشەکە لە پرۆگرامی چارەسەری نەخۆشەکە بەشداربێت ، بۆ ئەوەی لە دوایی دا هاوکاری نەخۆشەکەبێت ، ژیانی ئاسایی بەسەر ببات.

شیزۆفرینیا :



پسپۆڕان لە بواری نەخۆشییە دەروونیەکان ، سەیری نەخۆشی شیزۆفرینیا وەک کۆمەڵێک نەخۆشی کە دووچاری مرۆڤ دەبێتەوە نەک یەک نەخۆشی ، بۆ نمونە کاتی باسی کەسێك دەکەین و دەڵێن تووشی نەخۆشی سییەکان بووە ، ئاماژە بەوە دەکەین کە زۆر لە نەخۆشییەکان لە سییەکانی کۆ دەبنەوە ، هەموویان بەیەکەوە نەخۆشی سییەکان پێك دێنن، بۆیە کاتێ باسی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەکرێت ، ئاماژە بۆ کۆمەڵێك لە نەخۆشی دەکرێت .

وە پێویستە بزانین ، نەخۆشی شیزۆفرینیا مانای لێکترازانی کەسایەتی (تفكك الشخصیە) نییە ، هەر وەك باوە لە ناو خەڵك ، یا (إزدواج الشخصیە) بەڵكو شیزۆفرینیا بریتییە لە (جیابوونەوەی کەسەکە لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆی) ، واتە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دروست دەکات و تێیدا دەژێت و ناتوانێت گونجانێك دروست بکات لە نێوان ژیانی واقعی و ژیانی خەیاڵی خۆی ، واتە ناتوانێت خەیاڵ لە واقع جیا بکاتەوە .

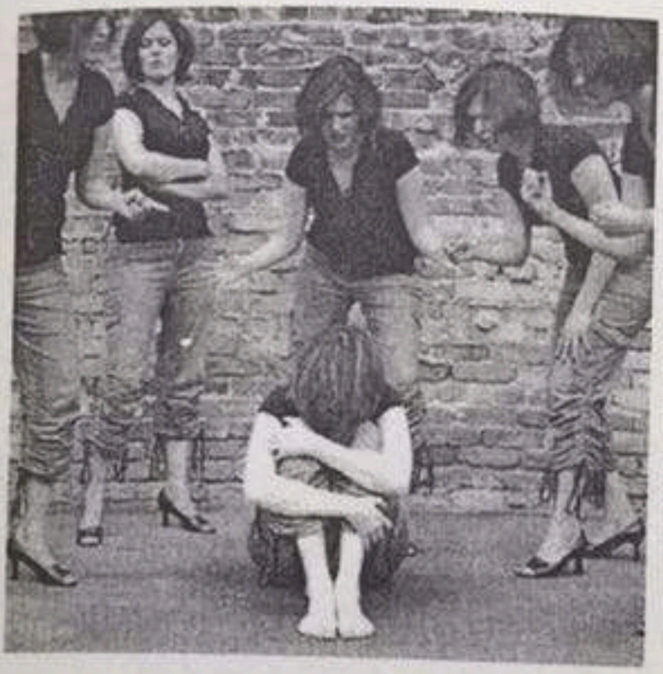
تووش بوو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ناتوانێت ئەم لایەنانە جیا بکاتەوە :

لە حاڵەتەکانی شیزۆفرینیای بە هێز ، نەخۆش وا هەست دەکات هێزێکی دەرەکی کۆنترۆڵی عەقڵی دەکات و شتێکی لە مێشکی ئەو ڕاکێشاوە ، پێی وایە کەسانی دەوروبەری لە ڕێگەی ئامێری تایبەت دەتوانن بیرۆکەکانی ناو مێشکی بزانن ، لە هەندێ جار حاڵەتەکە وا هەست دەکات ، دەتوانێت کۆپی لە بیرۆکەکانی خۆی ببێت .

هەندێ جاریش گوێی لە قسەی دەرەکی دەبێت ، فرمانی پێدەکات کاری جیاجیا ئەنجام بدات ، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (هەلاوسی بیستن) ، حاڵەتی تریش هەیە نەخۆش شتی جۆراوی جۆر دێتە بەر چاو ، لە ڕاستی دانییە ، ئەم حاڵەتە پێی دە ووترێت (هەلاوسی بینین) .

ئەوەی جێگای سەرنجە نەخۆش درك بەوە ناکات ، دیاردەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە و لە واقع دا نییە ، بۆ یە لە سەرەتای نەخۆشییەکەی لە حاڵەتی تۆقین دایە بەرامبەر بە دیاردەکان ، ڕەتی قسەکانمان دەکاتەوە کاتێ پێی دەگوترێت ئەو حاڵەتە تەنها (هەلوەسەیە) ، بەڵام لە گەڵ تێپەر بوونی کات ، بۆی دەردەکەوێت حاڵەتەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە .

کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە بیروباوەری تایبەتی بۆ دروست دەبێت و ڕەتی هەموو کەسانی تر دەکات کاتی هەڵەی بۆچوونەکانی بۆ دەخەنە ڕوو ، ئەوەی شایەنی باسە کەسی نەخۆش ڕەفتارەکانی دەوروبەری بە هێمای تایبەت تێدەگات ، بۆ نمونە (جل و بەرگی هونەرمەندێك بە پەیامێك بۆ خۆی تێدەگات) ، یا ئامارە بەوە دەکات کە ئەو (بەردەوام لە پەیوەندی دایە لە گەڵ کەسایەتییە مێژووییەکان ، یان ناودارە جیهانیەکان ! .... هتد)



هۆكارەكانی شیزۆفرینیا :

لێكۆڵینەوەكان وای بۆ دەچن ، تووشبوون بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ، هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ شڵەژان لە كارەكانی دەماری مێشك ، دەرمانی تایبەت بەم نەخۆشییە حاڵەتی نەخۆش بەرەو باشتر دەبات .

ئەوەی شایەنی باسە ڕێژەی تووشبوون بەم نەخۆشییە لە ناو كۆمەڵگا ، نزیكەی (١ ٪) ە ، بەڵام ئەم ڕێژە زیاد دەبێت تا دە گاتە (٥٠٪) لە نێوان دووانەكان (جمك) .

لەگەڵ ئەوەش دا ڕووداوە ناخۆشەكان وە حاڵەتە هێدمەییەكان ، هۆكاری یارمەتی دەرن بۆ تووشبوون بۆ ئەم نەخۆشییە .

هەندێ حاڵەتی لێكترازانی خێزانی و ناكۆكی و شەڕی بەردەوام لە ناو خێزاندا ، وا دەكات حاڵەتی نەخۆشەكان بەرەو خراپتر بڕوات .

جۆرەكانی نەخۆشی شیزۆفرینیا :

دابەش كردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا كارێكی ئاسان نییە ، چونكە زانیارییەكان دەربارەی چۆنییەتی سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە ڕوون نییە ، بەڵام لە گەڵ ئەوەش دا دەتوانین نەخۆشی شیزۆفرینیا بە پێی نیشانەكانی دابەش كەین :

١- شیزۆفرینیای گومان : لەم جۆرەدا نەخۆش گومان لە دەورو بەری خۆی دەكات ، خۆی بە قوربانیی پیلانێكی دارێژراو دادەنێت .

٢- شیزۆفرینیا سادە : بە زەحمەتترین جۆر بۆ چاك بوونەوە دادەنرێت ، نەخۆش حاڵەتەکانی نەخۆشی لێ دیاردەکەوێت ، وەك (گۆشەگیریی ، هەلوەسە ...هتد)

٣- شیزۆفرینیای تەختەیی (تجمدی) : نەخۆش لەم حاڵەتانە ماسولکەکانی ڕەق دەبێت بە جۆرێك ، هیچ بەشێك لە لەشی ناجولێنێت و چۆن ڕاییگری لەو حاڵەتە (وەك پەیکەر) دەمێنێتەوە .

٤- شیزۆفرینیای دوای هێدمە : ئەم جۆرە دوای تووشبوونی کەسەکە بە حاڵەتێکی هێدمەیی سەرهەڵدەدات ، واتە کاتی هەست بە ئارامی ناکات و بارودۆخی پاڵپەستۆیی زیاد دەبێت ، واتە دوای کارەسات و ڕووداوی ناخۆش .

٥- شیزۆفرینیای قەرەبوو (تعویچی) : لەم جۆرەدا کەسەکە زیادە ڕۆیی دەکات لە قەرەبووی هەستکردنی بەکەمی ، بەجۆرێك بەردەوام باسی پاڵەوانیەتی خۆی دەکات ! .

چارەسەری شیزۆفرینیا :

چارەسەری نەخۆشی شیزۆفرینیا پێویستی بە ناردنی نەخۆشە بۆ نەخۆشخانە ، بە تایبەتی لە سەرەتای حاڵەتەکە ، بۆ ئەوەی بتوانرێت نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ بکرێت ، چارەسەر لە ڕێگەی دەرمان دەبێت ، بۆیە پێویستە بەر دەوام لەژێر چاودێری پزیشك دابێت ، بۆ ئەوەی ڕێژەی دەرمانەکە بگۆڕێت بە پێی حاڵەتەکە .

لەگەڵ ئەوەش دا پێویستە ئەندامانی خێزانی نەخۆش هۆشیار بکرێنەوە بە سروشتی ئەم نەخۆشییە ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست مامەڵەی لە گەڵدا بکەن ، تا لە نەخۆشییەکە ڕزگاری دەبێت.

هەندێ هۆکار هەیە یارمەتی چاك بوونەوەی نەخۆش دەدات لە وانە :

١- نەخۆشییەکە لە ئەندامانی تری خێزانەکە نەبێت .

٢- کەسایەتیەکی بەهێزی هەبوو بێت پێش تووشبوون بەم نەخۆشییە .

٣- بوونی کێشەیەکی ڕوون و ئاشکرا بۆ نەخۆشییەکە .

٤- تەمەنی کەسی توشبوو گەورە بێت .

٥- دەستنیشانکردنی خێرا و چارەسەری راستەو خۆ .

بــیرکــۆڵی.

بیرکۆڵی چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە ، لە پێناسەکانی (نزمی ئاستی توانستە عەقلیەکانە لە جێ بەجێ کردنی کارەکانی ، یان وەستانی گەشەی عەقلێ بە جۆرێك ببێتە هۆکاری نزم بوونەوەی ئاستی زیرەکی ، وەك پەککەوتنی لە بەرێوەبردنی کارەکانی لە ژیان ، ناتوانێت خۆی لە مەترسیەکانی ژیان بپارێزێت ، بۆیە پێویستی بە چاودێری و یارمەتی دەوروبەری دەبێت) .

یا :

(نزمی ئاستی زیرەکیە لە دەرئەنجامی وەستانی گەشەی عەقلی ، کە دەبێتە هۆی دواکەوتنی لە تێگەیشتن و فێربوون بە بەراورد لە گەڵ هاوتەمەنەکانی ، بۆیە جیاوازی نێوان کەسی سروشتی و بیرکۆڵی جیاوازی چەندیەتیە نەك چۆنیەتی)

هۆکارەکانی بیرکۆڵی :

چەندین هۆکاری جیاواز هەن بۆ تووشبوون بە بیرکۆڵی لەم هۆکارانەش :

یەکەم // هۆکاری بۆماوەیی :

هۆکارە بۆ ماوەییەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن بۆ تووشبوونی تاك بە بیرکۆڵی ئەوەی شایەنی باسە نزیکەی (٨٠٪) لە بیرکۆڵی بۆماوە لە بەشێکی بەرپرسە .

دووەم // هۆکاری پێش لە دایك بوون : لە هۆکارەکانی پێش لە دایك بوون بریتییە لە :

١- بەد خۆراکی دایك .
٢- تووشبوونی دایکی سکپر بە تیشکی X ، بە تایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕی .
٣- خواردنی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان لە لایەن دایك بە بێ ڕێنمایی پزیشك .
٤- تووشبوونی دایکی سکپر بە نەخۆشی سورێژەی ئەلمانی .
٥- هەڵە لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەتاکان ، دەبێتە هۆی حاڵەتی بیرکۆڵی مەنگۆلی.
٦- جیاوازی هۆکار RH .

سێ یەم // کاتی لە دایك بوون :

١- کەم گەیشتنی ئۆکسجین بۆ منداڵ .
٢- زەحمەتی منداڵ بوون .
٣- منداڵ بوونی پێش کاتی خۆی .
٤- حاڵەتی هیدمە لە کاتی منداڵ بوون .

چوارەم // دوای لە دایك بوون :

١- ژەهراوی بوونی منداڵ لە دەرئەنجامی خواردنی دەرمان .

٢- شلەژان و نارێکی لە ڕژاندنی ڕژێنەرەکان (الغدد الصماء).

٣- هەوکردنی خانەکانی مێشك .

٤- بەد خۆراکی ، کەمیی ڤیتامین وپرۆتین لە ناو خۆراك .

٥- خراپیی ژینگەی رۆشنبیری .

٦- تووشبوونی منداڵ بە ڕووداوی جیاجیا ، وەك (بەربوونەوە لە شوێنێکی بەرز ، یان ڕووداوی ئۆتۆمۆبیل)

جۆرەکانی بیرکۆڵی:

١- بیرکۆڵی سووك :

ڕێژەی زیرەکی ئەم کەسانە دەکەوێتە نێوان (٥٥ - ٧٠) پێیان دەوترێت (مۆرۆن) ، تەمەنی عەقڵیان دەگاتە (٧ تا ١٠) ساڵ ، ئەم جۆرە توانای فێربوونیان تا قۆناغی چوارەمی سەرەتاییە و تا ئاستێکی مامناوەند فێری کاری پیشەیی دەبن ، توانای سوود وەرگرتنیان هەیە لە پرۆگرامە پەروەردەییەکان . لە ڕووی کۆمەڵایەتی توانای مامەڵەکردنیان لە گەڵ کەسانی تر هەیە و توانایان هەیە پشت بە خۆیان ببەستن ، بەڵام پێویستە ڕێنمایی بکرێن .

٢- بیرکۆڵی مام ناوەند

ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نێوان (٥٤ -٤٠) و پێیان دەوترێت (گێل - ابله) ، تەمەنی عەقلیان دەکەوێتە نێوان (٣- تا ٧) ساڵ .

توانای فێربوونیان لاوازە وگەنجینەی زمانەوانییان لاوازە ، بەڵام دەتوانرێت مەشقیان پێ بکرێت بۆ کاری ئاسان و خزمەتی خۆیان بکەن . بەڵام ناتوانن پەیوەندی کۆمەڵاتی دروست بکەن .

٣- بیرکۆڵی بەهێز

ڕێژەی زیرەکییان لە ژێر (٢٥) ئەم کۆمەڵانەش پێیان دەوترێت (گەمژە - معتوه) ئەم کۆمەڵەش پێویستیان بە سەرپەرشتی تەواو هەیە لە لایەن خێزان و دەزگاکانی تایبەت ، ئەم جۆرە کەسانە شێواوی لە ڕوخسار و شێوەی سەری دەبینرێت ، ئەم جۆرە کەسانە هیچ سوودیان نابێت و ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن .

ئەو سەرچاوانەی سوودی لێ وەرگیراوە

1. ابراهيم ، عبد الستار (1985) الانسان وعلم النفس، سلسلة علم المعرفة ، مطبعة الرسالة ، الكويت .
2. ابو حويج ، مروان واخرون(2003) مدخل الى علم النفس التربوي ، ط1، دار اليازوري للنشر ، عمان- الاردن.
3. أبو رياش ، حسين و عبدالحق ، زهرية (2007) : علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
4. أبو رياش ، حسين وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
5. ابو سعد ، مصطفى (2005) : الذكاء الوجداني موعد مع القمة ، مركز صيد الفوائد ، من الانترنيت ، www.saaid.net/PowerPoint/596.ppt
6. أبو سماحة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
7. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
8. الاحمدي ،محمد بن عليثة (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، بصدرها مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت المجلد : 35 العدد4

9. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بيروت –لبنان.

10. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

11. الألوسي ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .

12. الامارة ، اسعد : (2004) رؤية نفسية في ادراك الاخرين ، (من الانترنيت) http://www.annbaa.org

13. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .

14. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .

15. بني يونس ، محمد (2004) : مبادىء علم النفس ، دار الشورق للنشرو التوزيع ، عمان ، الاردن .

16. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الى علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

17. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .

18. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .

19. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .
20. جولمان، دانييل (2000): الذكاء العاطفي ، ترجمة: ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.
21. الحجار، محمد حمدي(1998)علم النفس المرضي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
22. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
23. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد –العراق .
24. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
25. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
26. الحفني، عبدالمنعم(1995)المعجم الموسوعي للتحليل النفسي، مكتبة المدبولي، القاهرة، مصر.
27. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
28. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم للملايين، بيروت .

29. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
30. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
31. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت .
32. راجح ، احمد عزت : د ت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ، القاهرة .
33. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
34. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ، بيروت
35. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
36. الزغول ، عماد عبدالرحيم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
37. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
38. زهران، حامد(2002)الصحة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان.

39. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.
40. زيدان، محمد مصطفى (1977). *علم النفس التربوي الاجتماعي*، دار النهضة العربية، القاهرة.
41. السامرائي ، نبيه صالح و أميمين ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
42. سوين، ريتشارد (1979). *علم الامراض النفسية والعقلية*، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.
43. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
44. الشرقاوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
45. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
46. عاقل، فاخر (1971). معجم *علم النفس*، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
47. شلتز، داون (1983)، *نظريات الشخصية*، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.
48. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

49. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
50. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
51. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
52. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
53. العناني ، حنان عبد الحميد ،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان- الاردن.
54. عوض، عباس محمود (1980). *مدخل الى الاسس النفسية والفسيولوجية للسلوك*، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
55. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
56. فهمي، مطفى ومحمد علي القطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
57. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
58. القبي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .
59. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .

60. كمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
61. كوافحة ،تيسير مفلح، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان- الاردن.
62. الكيال ،دحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام – العراق .
63. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
64. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم النفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
65. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
66. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
67. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصحة النفسية – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
68. هول كالفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
69. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعة دار السلام ، بغداد.

70. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم الـــنفس ، ط3 ، دار الشورق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

71. A. Nieder (2002) Seeing more than meets the eye : processing of illusory contours in animals. Journal of comparative psychology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioural physiology.
72. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
73. Chang, D.; Dooley, L. and Tuovinen, J. E (2002). Gestalt Theory in Visual Screen Design-A new look at an old subject, http://crpit.com/abstracts/CRPITV8Chang.htm .oro.open.ac.uk
74. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning. Inc. USA.
75. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
76. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.
77. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.
78. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2),May.pp. 182-184. American Psychological Association
79. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.
80. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), Anintroductiontos tatistics inpsvchology, prentice hall, Harrester wheat she af , London.

81. Jay, Friedenberg, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.
82. Lipman , matthew (1994) : Thinking in Education , Cambridge University Press .
83. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence , handbook of intelligence , Cambridge , UK : Cambridge University Press.
84. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.
85. Miller, Patricia H.(2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.
86. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
87. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R.Loftus and A. Wagenaar(2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
88. Nunnally , J .C.(1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
89. Oneil , John (1996) : on Emotional intelligence : A conversion with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
90. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Pnblishers.
91. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
92. Sjoberg ,Lennart (2001) : Emotional Intelligence And Life Adjustment Center for Risk , Research Stockholm School of Economics .Sweden SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration , No :8
93. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor, Stephan Maren(2003)

Introduction of psychology, 14th Editio n, wadsworth, division of Thomson Learning Inc.

94. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
95. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
96. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

فەرهەنگی زاراوەکان

کوردی	عەرەبی	ئینگلیزی
ئازاردان	ایذاء	Mutilation
ئازاردانی خود	ایذاء الذات	Automutilation
ئاستەکانی بیر	مستویات الذاکرة	Memory levels
ئاستی بیر	مدی الذاکرة	Memory span
ئاستی عەقڵی	مستوی عقلي	Mental Level
ئاشکرا	واضح	Conspicuous
ئاگایی	انتباه	Attention
ئاڵۆز	معقد	Complicated
ئامادەباشی	استعداد	Disposition
ئاوات	طموح	Ambition
ئایدیا	رؤیا	Vision
یەکسان	مساو، معادل	Equal
ئیرەیی	غیرة	Jealousy

Attitude	موقف	بارودۆخ
State	حالة	بارودۆخ
Accomplishment	انجاز	بەدەستهێنان
Responsibility	مسؤولية	بەرپرسياريەتی
Accidently	مصادفة	بەرێکەوتی
Auto depreciation	احتقار الذات	بەکەم زانینی خود
Prevalence	انتشار	بڵاوبوونەوە
Sleep privation	الحرمان من النوم	بێبەشبوون لە خەو
Memory	ذاكرة	بیر
Boredom - Torpor	ملل – فتور	بێزاریی
Motive	دافع	پاڵنەر
Epilepsy	صرع	پەرکەم - فێ
Education	تربية، تعليم	پەروەردە
Ortho psycho pedi-cel	تربية نفسية للطفل	پەروەردەی دەروونی منداڵ
Impotence	عجز	پەککەوتن
Communication	إتصال	پەیوەندی
Podia psychiatry	طب الأطفال النفسي	پزیشکیی دەروونی منداڵان

Mental-Disorders Classification	تصنيف الاضطرابات	پۆلینکردنی شلەژان
Physiology Need	الحاجات الفسيولوجية	پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان
Prediction	تنبؤ	پێشبینی کردن
Adult	بالغ	پێگەیشتن
Support relation	علاقة داعمة	پێوەندی پاڵپشتی
Test	اختبار	تاقیکردنەوە
Rorschach's Test	اختبار روشاخ	تاقیکردنەوەی رۆشاخ
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Personality Tests	اختبارات الشخصية	تاقیکردنەوەی کەسایەتی
Thematic Apperception Test	اختبار تفهم الموضوع	تاقیکردنەوەی تێگەیشتنی بابەت
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Szondi Test	اختبار سوندي	تاقیکردنەوەی سوندی
Delinquency	جنحة	تاوان
Accusation	إتهام	تاوانبارکردن
juvenile Delinquency	جنوح الأحداث	تاوانی نەوجەوانان
Divorce	طلاق	تەلاق

Mental age	عمر عقلي	تەمەنی عەقڵیی
Axis	محور	تەوەر
Darkness phobia	رهاب الظلام	ترسان لە تاریکی
Requital phobia	رهاب الأثابة	ترسان لە پاداشت
Shot phobia	رهاب الإبر	ترسان لە دەرزی
Educable	قابل للتعلّم	توانای فێربوون
Anger	غضب	توڕەبوون
Irascibility	غضب غير مبرر	توڕەبوونێکی بێ پاساو
Auto accusation	إتهام الذات	تۆمەت بارکردنی خود
Understanding	فهم	تێگەیشتن
Derealisation	انعدام الاستيعاب	تێنەگەیشتن
Self-Assertion	تاكيد الذات	جەخت کردنی خود
Therapy	علاج	چارەسەر
Music therapy	علاج بالموسيقى	چارەسەر بە میوزیك
Art – therapy	علاج بالفن	چارەسەری بە هونەر
Familial therapy	علاج نفسي – عائلي	چارەسەری دەروونی – خێزانی
Sexual psychotherapy	علاج نفسي – جنسي	چارەسەری دەروونی – سێکسی

Children Psycho-therapy	علاج نفسي للطفل	چارەسەری دەروونی بۆ منداڵ
Behaviour therapy	علاج سلوكي	چارەسەری ڕەفتاری
Gestalt therapy	علاج الجيشتالت	چارەسەری گشتالتی
Educational therapy	العلاج التربوي	چارسەری پەروەردەیی
Auspices	رعاية	چاودێری
Egocentric	متمركز حول الذات	چەقبەستوو لە خود
Desire	رغبة	حەز - ئارەزوو
Relaxation	استرخاء	خاوبوونەوە
Attribute	صفة	خەسلەت
Illusion	انخداع	خەڵەتان
Melancholia	كآبة	خەمۆكی
Dream	حلم	خەون
Directed-dream	حلم موجه	خەونی ئاراستەكراو
Asphyxia	اختناق	خنكان
Self	الذات	خود
Ideal Super Ego	الانا المثالي	خودی نموونەیی
companionable	ودود	خۆش دوو ، خۆشەویست

Suicide	انتحار	خۆکوشتن
Avoidance	تجنب	خۆلادان
Morphinomania	ادمان المورفين	خووگرتن به مۆرفین — ئالووده
Family	عائلة	خێزان - ماڵبات
Introspection	استبطان	دەبڕینی دڵ و دەروون
Drug	مخدر	دەرمانی سڕکەر
Output	مخرجات	دەرهاوێشتەکان
Social psychology	علم النفس الإجتماعي	دەروونزانی کۆمەڵایەتی
Educational diagnosis	تشخيص تربوي	دەستنیشانکردنی پەروەردەیی
Antisocial	معادي للمجتمع	دژی کۆمەڵگا
Spinal Cord	الحبل الشوكي	درکە پەتك
Perception	ادراك	درککردن
Educational retardation	التأخر الدراسي	دواکەوتن لە خوێندن
Rehabilitation	اعادة تأهيل	دووبارە گونجادند
Deportation	إبعاد	دوورخستنەوە
Actual	حقيقي ، واقعي	ڕاستەقینە
Account	يفسر	ڕاڤە دەکات

Explanation	تفسير	ڕاڤەکردن
Rejection	رفض	ڕەتکردن
Interdiction	منع	ڕەتکردنەووە
Auto critic	نقد ذاتي	ڕەخنەی خودی
Behaviour	سلوك	ڕەفتار
Absolute	مطلق	ڕها
Social roles	ادوار اجتماعية	ڕۆڵی کۆمەلآیەتی
Biographic events	احداث حياتية	ڕووداوەکانی ژیان
Autovalorisation	تقدير الذات	ڕێزگرتن لە خود
Emotional regulation	التنظيم الانفعالي	ڕێکخستنی هەڵچوون
Adjustment	تنسيق	ڕێککردن
Hypermimia	فرط الإيحاء	زیادەڕۆیی
Hypermnesia	فرط التذكر	زیادەڕۆیی بیرهاتنەوە
Hypermobility	فرط الحركة	زیادەڕۆیی جولە
Hyperinnervation	فرط التعصيب	زیادەڕۆیی دەمارگیری
Hypersexuality	افراط جنسي	زیادەڕۆیی سێکسی
Hyperpragia	فرط النشاط	زیادەڕۆیی چالاکی
Hypersyntonia	فرط الانسجام	زیادەڕۆیی گونجان

Hyperesthesia	فرط الإحساس	زيادەڕۆیی هەستکردن
Hyperemotivity	فرط الانفعال	زيادەڕۆیی هەڵچون
Hyperprosexia	فرط الانتباه	زيادەڕۆیی ئاگایی
Intellect	ذكاء	زیرەك
Anaphrodizia	برودة جنسية	ساردوسڕی سێکسی
Psychosis	ذهان	سایکۆسس
Vertigo	دوار	سەرسوڕان
Bradykinesia	بطء الحركة	سستس جوله
Bradypsychia	بطء التفكير	سستی بیرکردنەوە
Bradylalia	بطء الكلام	سستی قسەکردن
Bradyesthesia	بطء الإحساس	سستی هەستکردن
Pregnancy	حمل	سکپڕی
Affect	وجدان	سۆز
Memory system	نظام التذكر	سیستەمی بیرهاتنەوە
Aggressively	عدوانية	شەڕانگێزی
Expression Disorders	اضطرابات التعبير	شلەژانی دەربڕین
Brain – Washing	غسيل الدماغ	شووشتنەوەی مێشك
Memory tracers	آثار الذاكرة	شوێنەواری بیر

Metaphrenia	جنون العصر	شێتی سەردەم
Insanity	جنون	شێتیی
Schizophrenia	فصام	شیزۆفرینیا
Conjectural	تخمين	قەبلاندن
Period	مرحلة	قۆناغ
Sturdily	صمم	کەڕبوون
Personality	شخصية	کەسایەتی
Repression	كبت	کپکردن
Sociable	اجتماعي	کۆمەلایەتی
Sociology	علم الإجتماع	کۆمەلزانی
Control	ضبط	کۆنترۆلکردن
Central Nervous	الجهاز العصبي المركزي	کۆئەندامی دەماری ناوەندی
Blindness	عمى	کوێری
Regression	نكوص	گەڕانەوە
Development	نمو	گەشە
Growth/mental	النمو العقلي	گەشەی عەقلی
Growth/horizontal	نمو أفقي	گەشەی پانتایی

Growth/psychological	النمو النفسي	گەشەی دەروونی
Growth/linguistic	النمو اللغوي	گەشەی زمانەوانی
Growth/physiological	النمو الفسيولوجي	گەشەی فسیۆلۆژی
Complex	عقدة	گرێ
Hypothecs	فرضية	گریمانە
Electra complex	عقدة الكترا	گرێی الکترا
Substitution	استبدال	گۆڕین
Autism	انطوائية – عزالة	گۆشەگیری
Doubt	شك	گومان
Sexual Deviation	انحرافات جنسية	لادانی سێکسییەکان
Rape	اغتصاب	لاقەکردن
Mutism	خرس	لاڵی
Libido	ليبيدو	لبیدۆ
Compensation	تعويض	لەبری – قەرەبوو
Aboulia	فقد الإرادة	لەدەستدانی ویست
Hunger strike	اضراب عن الطعام	مانگرتن لە خواردن
Condition	شرط	مەرج

Humanistic	انساني	مرۆڤایەتی
Struggle	صراع	ململانێ
Ego	انا	من
Retarded Children	أطفال متخلفون	مندالّی کەم عەقل
Super Ego	انا اعلى	منی بالاّ
Brain ‹Encephalon	دماغ	مێشك
Amentia	ضعف العقل	مێشك لاوازی
Difffense) Mechanisms(	اليات الدفاع	میکانیزمی بەرگری
Memory mechanism	آليات الذاكرة	میکانیزمی بیر
Abnormal	شاذ	نا ئاسایی
Frustration	احباط	نائومێدی
Encephalosis	أمراض الدماغ	نەخۆشی مێشك
Psychopathology	امراض نفسية	نەخۆشیە دەروونیەکان
Schizopathy	امراض فصامية	نەخۆشیە شیزۆفرینیەکان
Acenesthesia	انعدام الاحساس بالذات	نەمانی هەستکردن بە خود
Minor Delinquents	احداث جانحون	نەوجەوانانی تاونبار

Neurotransmetter	مرسل عصبي	نێرەری دەماری
Onicophagia	قضم الأظافر	نینۆك قرتاندن بە ددان
Educational stimulation	تحفيز تربوي	هاندانی پەروەردەیی
Empathy	تعاطف مع الغير	هاو سۆزی
Input	المدخلات	هاوردەکان
Contemporary	معاصر	هاوچاخ – هاوچەرخ
Adolescence	مراهقة	هەرزەکاری
Sensation	احساس	هەستەوەر
Kinesthesia	احساسية حركية	هەستەوەری جولەیی
Iatrogenic	خطأ علاجي	هەڵەی چارەسەر
Emotion	انفعال	هەڵچوون
Emotional adequacy	الكفاية الانفعالية	هەڵچوونی تەواوەتی
Abolition	الغاء	هەڵوەشاندنەوە
Hysteria	هيستيريا	هستیریا
Consciousness	وعي	هۆش
Symbol	رمز	هێما
Response	إستجابة	وەڵام دانەوە

Abstraction	شرود	وڕ
Excitation	إثارة	وروژاندن
Energy	طاقة، قوة	وزە
Volition	ارادة	ویست

Principles of General Psychology

By
Izaddin A. Aziz

University of Salahaddin / Erbil

Fifth edition – Erbil

2014

Principles of General Psychology

By
Izaddin A. Aziz
University of Salahaddin - Erbil

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات